Editura
Shanti

Semida
David

Cluj - Napoca
2020

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale

a României David Semida - autor
Metode Divine de Vindecare - prezentarea unor sfaturi şi metode de vindecare prin credinţă şi puterea minţii

Editura Shanti
ISBN 978-606-94069-2-2

Tehnoredactare: Eugen Matei

Imagine coperta: Cephalanthera epipactoides , cu distribuţie mediteraneană (Marea Egee): S Bulgaria, Grecia, Turcia, cateva exemplare ajungând pana la estul bazinului Marii Negre în Rusia.

Fotograf: Mihai Bobocea

Imaginile din carte (cu excepţia celor de la finalul capitolelor 8 şi 10) sunt realizate în India

Fotografi: Călin David şi Alok Kashyap

Editura oferă dreptul de a distribui gratis sau tipări această carte, tuturor celor care doresc, cu menţiunea autorului, a modului în care a fost inspirată şi informarea editurii (semidasamadhi@yahoo.com**)**

Metode Divine de

Vindecare

în bunătatea Sa imensă şi

iubirea infinită ce o are faţă de noi,

Dumnezeu ne vindecă instantaneu dacă ne dorim asta.

Cuvânt înainte

Eram în India, la Bodhgaya şi meditam sub Copacul unde Buddha a atins Iluminarea.

Mii de pelerini vizitează acest loc în fiecare zi. Acum, de asemenea, erau mulţimi de oameni veniţi din diverse părţi ale lumii.

Se rugau, meditau, se închinau, realizau ritualuri.

Meditaţia mea a devenit tot mai profundă şi, la un moment dat, am retrăit experienţe spirituale avute în alte locuri sacre din India, în sălile de yoga unde învăţam, în camera mea de acasă, unde practicam şi în multe alte locuri unde paranormalul a pus o amprentă pe viaţa mea.

Apoi am simţit o stare de compasiune faţă de suferinţele oamenilor şi, mai ales, faţă de cei bolnavi. Mi-am amintit situaţii din viaţă în care m-am vindecat sau am fost ajutată să mă vindec, fără a apela la tratamente clasice. Ştiam că există pentru fiecare o cale spre vindecare şi că toţi pot fi salvaţi de

suferinţă. Dar cum să-şi recunoască fiecare tratamentul cel mai potrivit care să-i aducă salvarea ? Cum? Dacă aş putea ajuta şi eu cu ceva...m-am tot gândit şi după un timp mi-a venit ideea să scriu această carte.

Am început să-mi amintesc metode uşoare şi foarte eficiente de vindecare şi le-am numit Divine. Mi-am luat ceva de scris şi am numărat chiar acolo zece metode de vindecare. Am făcut o schiţă a ceea ce citiţi dumneavoastră acum, după care m-am întors acasă şi am tot scris până când, iată, cartea este gata să fie citită.

Fiecare dintre noi putem fi Doctorul Divin pentru noi înşine.

Ne putem trata orice boală şi astfel să fim în permanenţă sănătoşi şi liberi.

Fiecare metodă acţionează independent. Dacă rezonaţi cu una din ele, aprofundaţi-o, aplicaţi-o şi, dacă aveţi credinţă şi încredere, vă veţi vindeca sigur, oricât de gravă ar fi situaţia în care vă aflaţi.

Vă dorim mult succes în studiul acestei cărţi şi mai ales în vindecarea completă şi definitivă.

Autoarea

Bodhgaya - Copacul Iluminării

Cuprins Cuvânt înainte

1. ***Metoda Echilibrului***
2. ***Metoda Relaxării Complete***
3. ***Metoda Alegerii Adecvate***
4. ***Evocarea Stării Arhetipale de Imunitate***
5. ***Rugăciunea şi Credinţa***
6. ***Intrarea în starea de Samadhi***
7. ***Contemplarea perfecţiunii***
8. ***Vindecarea prin Graţie***
9. ***Cunoaşterea Adevărului Divin***
10. ***Alege să te dărui***

1. Metoda Echilibrului

Prezentarea Metodei

Veniţi cu energiile în Shushumna Nadi şi rămâneţi aşa până la perfecta vindecare.

Cum a fost revelată Metoda Echilibrului

Am pus în capul listei aceasta, pentru că am retrăit-o în locul special despre care am spus la început. Practic ea a avut un rol important în scrierea acestei cărţi.

Aşa cum am spus, am vizitat Copacul lui Buddha din Bodhgaya şi am avut timp să rămân acolo după pofta inimii.

Am mai vizitat de două ori acel loc, dar am fost pe fugă, fără să petrec suficient timp acolo. Acum eram singură, fără prieteni sau alţi însoţitori, dar trebuia totuşi să mă întâlnesc cu un fost student. însă el m-a aşteptat câteva ore în altă parte şi astfel am putut medita după pofta inimii.

Atmosfera era înfundată şi sinusurile mele la fel. Ajunsă acolo, abia ce m-am aşezat şi am început să respir uşor pe ambele nări. Atmosfera (spirituală) era curată.

Prin nările complet libere simţeam cum intră lumină şi am văzut cu ochii spirituali cum prin aducerea energiilor în Sushumna Nadi practic se răspândeşte Lumina în corpuri.

Dumnezeu mai este definit uneori ca Lumină, far opusul Lui este întunericul. De la lumină la întuneric trecem printr-o serie de spectre cromatice care reflectă starea noastră, de la bine la suferinţă. Clarvăzătorii spun că unele culori întunecate reflectă prezenţa unei boli. Aducând Lumina şi dizolvând întunericul, boala se retrage, altfel spus este dizolvată în Lumină.

Energiile ce curg liber prin canalul central, fac Sushumna Nadi să strălucească de Lumină pură, dumnezeiască. Menţinând mult acestă Lumină
în canalul central, Lumina va radia şi va purifica întregul corp.

Descrierea Metodei Echilibrului

Pentru a înţelege cum ne putem vindeca pe această cale este nevoie să înţelegem ce înseamnă echilibru.

Atât în acest Univers, cât şi în celelalte universuri sau dimensiuni de existenţă, totul este de natură energetic-vibratorie şi se supune principiilor rezonanţei.

Fiinţa umană este constituită din mai multe sisteme energetice-vibratorii, fundamentale, (şapte la număr), fiecare dintre acestea funcţionând, acţionând şi reacţionând prin rezonanţă.

Corpul fizic sau cu alte cuvinte cel material (care este alcătuit din majoritatea elementelor tabelului periodic al lui Mendeleev, prezente în diferite proporţii în corpul uman) se încadrează în domeniul de vibraţie al celor mai joase frecvenţe vibratorii, ce caracterizează cele şapte sisteme vibratorii ale omului.

Formarea corpului fizic, dezvoltarea, întreţinerea, menţinerea, perfecţionarea precum şi refacerea celulelor sale sunt rezultatul operării adecvate, optime a sistemului - câmp de energie de pe nivelul de vibraţie al doilea, imediat superior celui fizic.
Acest sistem sau altfel spus „corp energetic vibratoriu” este numit adeseori corp eteric sau corp bioplasmatic.

Mentalul conştient, structura subconştientă şi esenţa supraconştientă caracteristice fiecărei fiinţe umane, (aspecte în general cunoscute sub numele de spirit, mental şi suflet) pot fiecare în parte genera, atunci când sunt suficient de bine trezite şi dinamizate, un câmp subtil de energie specifică, sau altfel spus o sferă proporţională de forţă, care în esenţă este de fapt un sistem de natură vibratorie, separat dar în acelaşi timp întrepătrunzându-se, intercorelându-se şi interacţionând la unison cu celelalte. Fiecare dintre aceste sisteme are propriul său domeniu distinct de vibraţie şi o anumită frecvenţă.

La o analiză atentă, realitatea eternă ultimă a fiecăruia dintre noi este „spirit” (expresie a Supremului Absolut Divin), o formă nemuritoare fundamentală de energie cosmică, care există dintotdeauna şi care va continua să existe

neschimbată şi nealterată mereu în viitor, manifestându-se prin vehiculele sale, sau corpuri subtile energetice, specifice atât în acest univers cât şi în toate celelalte universuri.

Eul nostru real este Spiritul Etern (ATMAN) esenţa ce ghidează şi conduce corpul fizic pe care noi îl ocupăm întocmai ca pe un veşmânt temporar.

Orice om ce trăieşte în prezent pe planeta Pământ poate să intre gradat în rezonanţă cu focare infinite sau altfel spus cu izvoare de forţă, înţelepciune şi iluminare capabile să-i aducă pacea interioară, înţelegerea menirii sale pe acest pământ, fericire, satisfacţie durabilă în viaţă, înţelepciune, desăvârşire spirituală, sănătate, armonie deplină, inspiraţie genială, sănătate.

El poate de asemenea să aibă încredere că va supravieţui în alte forme după moartea fizică, având siguranţa vieţii eterne şi în final reintegrarea sa în împărăţia Tatălui (Dumnezeu), după spusele lui Swami Paramatmananda.

Pe frontonul Templului de la Delphi scrie: "Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte astfel tot universul împreună cu forţele ascunse ale sale".

io

Cu cât ştim mai multe despre noi înşine, cu atât misterul vieţii şi al destinului nostru pe acest pământ va fi mai uşor de pătruns.

în conformitate cu învăţăturile tradiţiei spirituale orientale, fiinţa umană este înzestrată cu cinci învelişuri corporale, numite Kosha-uri, ansamblul lor fiind numit Pancha-Kosha. Literal, cuvântul sanscrit Kosha înseamnă „înveliş" sau „vehicul al conştiinţei".

Cele cinci învelişuri ale fiinţei sunt numite:

1. ANNA-MAYA-KOSHA, învelişul grosier sau altfel spus învelişul fizic,
2. PRANA-MAYA-KOSHA, învelişul bio-energetic sau PRANA-ic,
3. MANO-MAYA-KOSHA, învelişul mental,
4. VIJNANA-MAYA-KOSHA, învelişul cunoaşterii superioare,
5. ANANDA-MAYA-KOSHA, învelişul cel mai subtil, care ne permite să experimentăm starea de beatitudine.

Fiecare fiinţă umană deţine în inima sa spirituală Lumina Dumnezeiască.

Ea străluceşte mai mult sau mai puţin în funcţie de alegerile pe care le facem fiecare.

Aceste învelişuri sunt străpunse de Lumină iar noi le putem percepe atât cât poate lumina să pătrundă.

Dacă Lumina noastră interioară este slabă (la bază ea este la fel de puternică în fiecare dintre noi, însă depinde doar de noi cât o vom activa sau lăsa să strălucească), ea va face vizibil doar corpul fizic şi, astfel, noi vom crede că acesta ne defineşte.

Dacă ea este dinamizată şi lăsată să strălucească mai puternic, vom avea capacitatea să percepem următorul înveliş, care este de fapt cel bioenergetic, sau pranic. Atunci vom înţelege că suntem mai mult decât corpul pe care îl vedem în oglindă şi că simţurile sunt percepute la acest nivel mai subtil.

Dacă prin anumite practici spirituale (rugăciune, meditaţii, yoga, ritualuri etc) sau prin puritatea noastră sufletească vom activa şi mai mult Lumina interioară, vom putea pătrunde prin celelalte învelişuri, gradat, în ordinea descrisă (Mano-Maya-Kosha, învelişul mental, Vijnana-Maya-Kosha, învelişul cunoaşterii superioare şi
Ananda-Maya-Kosha, învelişul cel mai subtil, care ne permite să
experimentăm starea de beatitudine) şi astfel vom ajunge la descoperirea Sinelui, adică a Adevărului legat de cine suntem şi ce rol avem în creaţie.

Maya înseamnă iluzie şi ne „oferă,, în permanenţă informaţii false despre cine suntem şi ce avem de făcut. Maya poate fi înlăturată numai de către Adevărul Divin în care vom descoperi adevărata cunoaştere.

în realitate, toate aceste nivele, straturi sau învelişuri sunt numai aparenţe, deşi ele sunt percepute ca fiind foarte reale atunci când noi interacţionăm cu lumea exterioară.

Cu toate acestea noi suntem în esenţă conştiinţă pură, divină

şi eternă.

Acesta este unul din principiile fundamentale ale învăţăturii

spirituale.

în realitate, Maya este expresia forţei creatoare universale,

Shakti.

„ în permanenţă, sufletul nostru, Jivatma, interacţionează cu aceste cinci învelişuri pentru a se manifesta în diferitele planuri ale existenţei. în conformitate cu alegerile pe care le face în fiecare moment al vieţii, el poate acumula Karma şi astfel poate fi prins în ciclul fără sfârşit al naşterii, morţii şi renaşterii cunoscut sub numele Samsara.

Pe măsură ce fiinţele evoluează spiritual, progresând gradat către starea de eliberare spirituală, numită Moksha, ele încep să devină din ce în ce mai conştiente de existenţa

lumilor subtile, prin trezirea unor capacităţi spirituale speciale, numite Siddhi-uri, cum ar fi de exemplu clarvederea, simţirea paranormală a stărilor energetice-vibratorii, clar-audiţia, etc.

Parcurgând diferitele existenţe succesive, fiinţa renaşte din nou şi din nou atât în universul fizic, cât şi în felurite lumi subtile. Aceste tărâmuri subtile astrale prezintă diferite nivele de vibraţie ce corespund diferitelor nivele de conştiinţă pe care le pot atinge fiinţele în decursul evoluţiei lor spirituale. În unele asemenea lumi subtile există fiinţe ce sunt orientate preponderent către satisfacerea plăcerilor şi dorinţelor proprii, în timp ce în alte dimensiuni subtile trăiesc fiinţe care şi-au trezit o intensă aspiraţie spirituală, urmărind constant dezvoltarea lor spirituală şi contribuind astfel la beneficiul spiritual al tuturor fiinţelor din Manifestare,, Swami Paramatmananda

Haideţi să vedem cum descrie acest Maestru Spiritual cele cinci Kosha-uri:

ANNA-MAYA-KOSHA este învelişul fizic, care este format din hrana fizică (Anna).

în cursul vieţii fizice noi ne întreţinem trupul prin exerciţii fizice, avem grijă de el, îl hrănim în mod corespunzător, îl curăţăm şi depunem eforturi să-l păstrăm sănătos, adică într-o bună stare de funcţionare, pentru a ne bucura cât mai mult de beneficiile vieţii Prima dimensiune vibratorie a fiinţei este deci corpul material.ANNA mai înseamnă şi „materie

manifestată", iar Maya înseamnă „a fi plin de".

Corpul fizic (Anna-Maya-Kosha) este compus din materia fizică tangibilă şi el este distrus după moartea fizică.

PRANA-MAYA-KOSHA este învelişul eteric sau bio-energetic al fiinţei umane şi urmează imediat după corpul fizic, înconjurându-l pe acesta.

Prana (în limba sanscrită) înseamnă energie subtilă a vieţii. Prana este forţa subtilă sau energia ce animă toate fiinţele vii. Ea se află în spatele aspectelor fizice ale simţurilor şi ale acţiunilor corpului fizic. Prana permite ca Şinele nostru Suprem (Atman) să poată anima lumea exterioară.

Pentru a avea o viaţă cât mai fericită şi sănătoasă, este esenţial ca acest nivel de vibraţie al fiinţei noastre să fie cât mai bine pregătit, cât mai bine acordat, astfel încât fluxurile energetice care alcătuiesc substanţa acestui înveliş să poată să se manifeste liber sau, altfel spus, ca fluxurile de energie Prana-ică să circule liber.
Când aceste energii sunt blocate, percepem dureri în corpul fizic iar după un timp în acel loc se manifestă o boală. Din acest punct de vedere este important să realizăm purificări, sport, practici yoghine, să consumăm hrană sănătoasă, toate acestea facilitând circulaţia liberă a pranei, altfel spus a vieţii.

Prana-Maya-Kosha este al doilea nivel (învelişul energetic), ce este mai subtil (mai rafinat şi mai greu de perceput) decât primul şi reprezintă legătura dintre corpul fizic şi minte. De la acest nivel se asigură menţinerea structurii moleculare şi deci integritatea corpului fizic aflat în viaţă.

Când suntem obosiţi şi simţim că nu avem energie, de fapt corpul energetic se află într-o stare de deficit energetic.

Prana-Maya-Kosha cuprinde totodată şi mişcarea forţei subtile Prana-ice, care direcţionează activităţile noastre mentale şi fizice. Această mişcare subtilă continuă se realizează prin canalele subtile (nadi-uri), care conduc energia de-a lungul lor şi care sunt controlate de către cele

şapte focare energetice esenţiale ale fiinţei (chakra-e).

începând cu nivelul vibrator al lui Prana-Maya-Kosha noi începem să conştientizăm manifestările tainice ale centrilor secreţi de forţă (chakra- elor).

Printr-o conştientizare adecvată la nivelul lui Prana-Maya-Kosha vom realiza că centrul subtil secret de forţă Muladhara Chakra, situat în plan subtil, în regiunea perineală, controlează eliminarea substanţelor şi energiilor nocive, atât din trup cât şi din minte. în cursul procesului fizic al digestiei, ceea ce mâncăm este transformat în tubul digestiv, iar atunci corpul extrage nutrienţii necesari trupului şi totodată el extrage energia subtilă necesară fiinţei şi care este din hrană. Ceea ce este rezidual este apoi excretat.

La fel este şi procesul eliminării mentale. Fiinţelelor umane obişnuite le este dificil să înţeleagă acest proces de eliminare mentală. Tocmai de aceea, marea majoritate a fiinţelor umane ignorante au tendinţa de a acumula experienţe reziduale (klesha-uri), fie că este vorba despre ignoranţa cu care fiecare începe drumul său în această lume fizică, fie că este vorba de frica de moarte pe care cei mai mulţi oameni o manifestă atunci când părăsesc planul fizic. Datorită ignoranţei, oamenii păstrează în minte aceste emoţii rele sub forma experienţelor dureroase. Ca urmare a acestui mod greşit de a proceda, conştiinţa umană se învârte în jurul amintirilor rele şi a experienţelor legate de suferinţă.

Aceste emoţii perturbă circulaţia liberă a energiilor şi vor conduce, mai devreme sau mai târziu la apariţia bolilor.

La acest nivel noi putem să învăţăm cum să eliminăm deşeurile subtile, energetice şi mentale şi cum să învăţăm să fim cât mai calmi, liniştiţi şi armonioşi. Pentru a ne ajuta în înţelegerea acestei armonizări şi vindecări interioare de natură subtilă putem să ne orientăm atenţia asupra celui de-al doilea centru secret de forţă, situat în plan subtil la nivelul organelor genitale, Swadhisthana Chakra, care guvernează printre altele subconştientul, ce este depozitul experienţelor şi amintirilor noastre. Amintirile şi experienţele care sunt

stocate în conştiinţa noastră sunt denumite samskara-uri sau impresii reziduale. Practica yoga afirmă că samskara-urile pot fi eliminate sau transformate atunci când ştim cum să trezim în mod armonios şi să energizăm Prana-Maya-Kosha, prin folosirea curenţilor benefici de energie Prana-ică.

De asemenea, dinamismul bio-energetic, starea debordantă de forţă atât trupească, ca de altfel şi cea mentală sau emoţională sunt controlate de la nivelul celui de-al treilea focar energetic de forţă care este Manipura Chakra, situat în plan subtil în regiunea abdominală. Atunci când noi dinamizăm în mod armonios acest focar, facilităm transformarea energiei subtile care se manifestă acolo pentru a putea experimenta o cât mai armonioasă stare de energizare a fiinţei.

Cel de-al patrulea focar secret de forţă Anahatha Chakra controlează manifestarea sau proiecţia sentimentelor şi emoţiilor, care se exprimă de regulă prin atracţie şi repulsie. în cazul dinamizării armonioase a lui Anahatha Chakra noi ne manifestăm plini de iubire şi de bunăvoinţă faţă de ceilalţi.

Cel de-al cincelea centru energetic, Vishudda Chakra, este centrul energetic focar prin care învăţăm cum să interacţionăm eficient şi creativ cu lumea. Când se realizează trezirea şi energizarea armonioasă a acestui centru subtil de forţă, noi ne modificăm perspectiva şi viziunea asupra vieţii, ne îmbunătăţim creativitatea, ne amplificăm pozitivismul şi ne mărim optimismul, iar capacitatea noastră de comunicare armonioasă cu ceilalţi se îmbunătăţeşte considerabil.
Cel de-al şaselea focar secret de forţă Ajna Chakra este poarta secretă dintre energia subtilă manifestată şi conştiinţă şi totodată poarta dintre energia transcendentă nemanifestată şi conştiinţă. Acest focar secret tainic din fiinţă ne permite să ne deplasăm de la dimensiunea manifestată a personalităţii noastre (aşa cum „ne ştim" că suntem) către aspecte nemanifestate, latente ale personalităţii noastre, permiţând trezirea capacităţilor benefice latente, de natură spirituală, care se află prezente în stare potenţială în noi.

Sahasrara este centrul secret coronar prin energizarea

căruia noi simţim plenar impulsionarea divină ce pătrunde în fiinţă la toate nivelele vibratorii care ne alcătuiesc. Prin intermediul acestui focar secret noi putem simţi în fiinţa noastră manifestarea tainică a lui Dumnezeu ca ghidare şi impulsionare divină, spune Swami paramatmananda.

Prana-Maya-Kosha mai este numit şi „învelişul subtil al respiraţiei" şi el este compus din energii subtile care controlează principalele funcţii fiziologice ale corpului fizic, cum sunt respiraţia, circulaţia sângelui, excreţia, digestia, funcţionarea sistemului endocrin şi reproducerea. Procesul respiraţiei este legătura cea mai puternică dintre corpul fizic şi corpul energetic. Practica posturilor corporale (asana) ne ajută să conştientizăm această legătură între cele două învelişuri. De asemenea, procedeele yoga de respiraţie conştientă controlată (pranayama) determină rafinarea şi controlul asupra acestui înveliş.

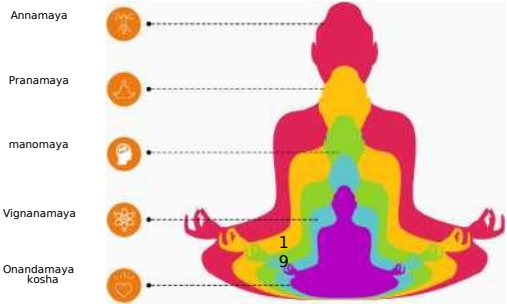
MANO-MAYA-KOSHA este al treilea " înveliş" al fiinţei umane. Cuvântul Manas înseamnă minte. Acesta este nivelul manifestării gândurilor şi emoţiilor. Acest înveliş controlează activitatea corpului fizic şi a simţurilor. El dă instrucţiuni practice, dar cu toate acestea el nu conduce. Din această cauză el este supus adeseori îndoielii. Când primeşte instrucţiuni clare de la un nivel mai profund, funcţionează bine. Când este "acoperit" de iluziile generate de ignoranţă, înţelepciunea profundă care ar trebui să se manifeste prin el este şi ea acoperită.

Mano-Maya-Kosha este dimensiunea vibratorie a conştiinţei mentale. Această dimensiune mentală are două ipostaze: mintea operativă (manas) şi mintea decizională (buddhi). Manas este mintea liniară, secvenţială, cu gânduri bine definite şi vehiculate în mod secvenţial, unul câte unul. Buddhi este mintea discriminativă, care manifestă cunoaşterea, acţionând în scopul îndepărtării ignoranţei. Practica retragerii simţurilor (pratyahara) urmăreşte să permită conştientizarea naturii lui Mano-Maya-Kosha. Pentru aceasta

trebuie să se realizeze mai întâi o stare de armonizare a lui Mano-Maya- Kosha prin echilibrarea energiilor complementare din sfera de vibraţie a lui Prana-Maya-Kosha.

Acesta este învelişul mental, mai subtil decât cel energetic, mai profund şi mai extins. Aici se desfăşoară toate activităţile mentale şi de aici provin sub formă de impulsuri primare-gând cele patru necesităţi bazale ale fiinţei: necesitatea de a mânca, de a dormi, de a supravieţui şi cea de reproducere. Aceste necesităţi sunt comune tuturor creaturilor vii. Hrana este necesară pentru supravieţuire, somnul pentru refacere, reproducerea pentru perpetuarea speciei şi supravieţuirea pentru continuarea existenţei. Combinarea acestor patru necesităţi dă naştere multor gânduri ce determină viaţa fiecăruia.

Mano-Maya-Kosha este „învelişul simţurilor şi al minţii”. El asimilează şi coordonează informaţia primită de la organele de simţ pentru a crea o reprezentare coerentă a realităţii şi tot el organizează acţiunile inconştiente ca răspuns la informaţia primită. Multe din acţiunile noastre comune reprezintă obişnuinţe şi ele sunt în realitate răspunsuri condiţionate determinate de anumiţi stimuli familiari. Prin practica sistematică a procedeelor de control asupra simţurilor, noi explorăm relaţiile dintre organele de simţ şi minte, rafmându-ne şi mai mult Mano-Maya-Kosha.



VIJNANA-MAYA-KOSHA aste al patrulea înveliş al fiinţei umane. Cuvântul Vijnana înseamnă cunoaştere. Acesta este învelişul cunoaşterii superioare, este sediul intelectului, aspect superior minţii. El cunoaşte, decide, judecă şi exercită funcţia discriminatoare între ceea ce este bun sau rău, valoros sau lipsit de valoare, util sau nefolositor. Este de asemeni nivelul conştiinţei individuale, adică valul puternic a lui "eu sunt". Când este orientat către desăvârşirea spirituală, acest "eu sunt" este o manifestare pozitivă, dar când starea lui "eu sunt" este amestecată cu amintirile trecute şi atunci când este acoperită de influenţa minţii senzoriale (Manas), această stare, în realitate neutră, îşi pierde puterea pozitivă. O mare parte a practicii spirituale (sadhana-ei) constă în trezirea şi dinamizarea armonioasă a acestui nivel al fiinţei.
Acesta este un nivel unde se găseşte înţelepciunea superioară, care caută adevărul pentru a pătrunde mai adânc în căutarea spirituală a centrului etern al fiinţei, Şinele Nemuritor (Atman).

Vijnana-Maya-Kosha este învelişul intelectual, care este mai subtil decât corpul mental şi uneori este numit intelectul superior. Acesta este nivelul în care există facultatea de discriminare şi unde există o necesitate, cea de cunoaştere. Aici apar cele patru întrebări - necesităţi: Cine sunt eu? De unde vin? Unde mă duc? Care este menirea mea? Trezirea armonioasă a acestui nivel ne permite să eliminăm ignoranţa.

Vijnana-Maya-Kosha este "învelişul inteligenţei". El guvernează procesele cele mai înalte de raţionament şi judecată. Acesta este învelişul conştiinţei individuale, unde se iau deciziile şi de unde sunt iniţiate acţiunile având drept fundal o stare mai mereu proaspătă, necondiţionată, de trăire în prezent. în limba sanscrită cuvântul *Jnana* înseamnă "înţelepciune" sau "cunoaştere". Prefixul *Vi* este o confirmare a intensităţii cunoaşterii care derivă nu numai din experienţe şi amintiri pe care le-am strâns în timpul unei vieţi, ci şi din vieţile trecute. Există un depozit de cunoaştere în fiecare dintre noi, dar noi nu suntem de regulă pregătiţi să experimentăm această înţelepciune interioară. Vijnana-

Maya-Kosha cuprinde nivelul conştiinţei profunde (citta) prin trezirea căreia fiinţa îşi trezeşte capacitatea de a cunoaşte la modul autentic, sau altfel spus capacitatea de a fi un observator lucid şi detaşat faţă de ceea ce se petrece. în această stare omul poate fi capabil să trăiască realitatea fără a fantaza sau specula despre ea.

De asemenea acum începe să se trezească procesul cunoaşterii "eu- lui". La acest nivel fiinţa urmăreşte să devină conştientă de identitatea sa cu Şinele Suprem (Atman). Această trezire spirituală este un prim pas pe calea înţelepciunii, experimentarea nivelului vibrator al lui Ananda-Maya- Kosha, dimensiunea subtilă a beatitudinii, fericirii, plenitudinii şi mulţumirii.

ANANDA-MAYA-KOSHA este cel mai subtil dintre Kosha-uri, cel care este cel mai aproape de Şinele Suprem (Atman). Cuvântul *Ananda* înseamnă în limba sanscrită beatitudine. Aceasta este starea spirituală de beatitudine care include starea de pace interioară, de bucurie şi de dragoste, stări care sunt dincolo de nivelul emoţional al fiinţei. Starea de beatitudine care apare în fiinţă odată cu trezirea acestui înveliş foarte subtil reprezintă fiinţarea simplă, plină de fericire (Ananda). Totuşi, chiar şi această stare superioară de beatitudine, oricât de minunată ar fi, este şi ea un văl, care acoperă lumina pură a Sinelui Suprem (Atman).

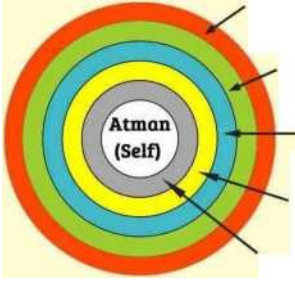
Ananda-Maya-Kosha este totodată corpul spiritual al fiinţei, el fiind numit uneori şi „învelişul soarelui", deoarece el este alcătuit din starea de beatitudine pură. Este cea mai subtilă manifestare a conştiinţei individuale. Este planul extazului transcendent. Yoghinii afirmă că mici sclipiri ale acestui plan care apare în conştiinţa noastră obişnuită ne conferă sentimentele de plăcere şi bunăstare. Nivelele mai înalte ale stărilor de extaz divin (samadhi) ne permit să ne trezim şi să ne dinamizăm în mod armonios Ananda-May a-Ko sha.

Din punct de vedere al cunoaşterii subtile, învelişul beatitudinii este cel mai subtil. El este numit în diferite moduri în tradiţia spirituală orientală: hiranya-maya-kosha (învelişul de aur), hrii-kamal (lotusul inimii), hridaya- chakra

(plexul inimii), hridaya-guha (cavitatea inimii), hridaya-pundaril (lotusul inimii), anahata-chakra (centrul sunetului nemanifestat şi esenţa sunetului creator pur), karana-sharira (corpul cauzal), linga-sharira (cel mai subtil corp), brahmapur (cetatea lui Brahma).

în corpul uman, în mijlocul pieptului, ascunsă în spatele celor doi plămâni, se află inima fizică care este rezervorul de sânge al trupului. însă în zona inimii se află şi proiecţia în corpul fizic al focarului secret tainic de legătură cu Ananda-Maya-Kosha sau învelişul beatitudinii. Textele străvechi descriu „un spaţiu oval, ca o boabă mică de strugure alb fără seminţe, aflat în inimă”. Acesta este focarul secret de corespondenţă cu învelişul subtil al beatitudinii. în Purana-e acest focar tainic este numit jyotir-linga, regiunea centrală cea luminoasă, aducătoare de fericire.

Dacă dintr-un anumit motiv, mecanismul inimii fizice se opreşte, sufletul individual (jivatma) iese din corp, luând cu el şi energia vitală, simţurile subtile şi cele patru organe interne de cunoaştere (ahamkara - principiul mentală ego-ului, manas - mintea senzorială, buddhi - intelectul şi citta - conştiinţa profundă). Roata vieţii fizice se opreşte atunci. însă jocul divin al vieţii (lila)



continuă.

Ananda-Maya-Kosha este învelişul de fericire. Când suntem în armonie cu noi înşine, aceasta înseamnă fericire. Când ne aflăm în starea de extaz fiinţa noastră este echilibrată şi orice fel de stres este complet îndepărtat. Aici noi putem să experimentăm starea de pură voinţă, care este voinţa inspirată de Dumnezeu. Corpul spiritual sau învelişul beatitudinii este acea formă vibratorie care serveşte manifestării lui Dumnezeu prin fiinţa noastră.

Anandamaya Kosha
(Bliss Body)

ATMAN sau Şinele Suprem este centrul etern al conştiinţei individuale, care fără de naştere şi fără de moarte. Exte exact acea Lumină din noi despre care am vorbit la începutul acestui capitol. Ea pătrunde şi luminează prin cele cinci învelişuri (Kosha) şi odată cu trecerea prin aceasta, lumina emanată de Şinele Suprem (Atman) se colorează întocmai ca şi ele. Una dintre cele mai potrivite descrieri pentru Şinele Nemuritor a fost cea în care este descris ca fiind indescriptibil.Revelarea Sinelui Suprem **este scopul**

spiritual al oricărei căi spirituale autentice. Experienţa directă a revelării

Sinelui Etern poate fi obţinută prin practica meditaţiei profunde realizată în mod sistematic.

Şinele Suprem este complet liber şi îşi exercită puterea prin voinţă (numită dhrti), care în yoga este privită ca aspectul dinamic al inteligenţei. Cu ajutorul voinţei pure, un yoghin este capabil să-şi controleze organele de simţ, toate activităţile şi mintea. Această trezire care se produce doar în urma unui efort spiritual intens, deschide uşa divină a inimii. Aceasta îi permite yoghinului accesul la armonizarea tuturor celor cinci Kosha-uri.

Şinele Suprem este văzătorul, cunoscătorul şi martorul tuturor corpurilor. El este cunoaşterea şi lumina însăşi. Aşa cum lumina care luminează vasul este diferită de vas, la fel Şinele Suprem este diferit de învelişurile sale. Deci Şinele este însăşi conştiinţa. Tocmai de aceea trebuie să urmărim să transceandem cele cinci Kosha-uri pentru a realiza identitatea cu pura conştiinţă divină a Sinelui. La fel cum cineva trage tulpina subţire a unui fir de iarbă, prin îndepărtarea straturilor de deasupra, unul după altul, la fel trebuie să urmărim să ne revelăm esenţa noastră spirituală ATMAN.Avem trei corpuri (corpul grosier *sthula sharira*, corpul subtil *sukshma sharira*, corpul cauzal *karana sharira).*

- corpul grosier *sthula sharira* corespunde învelişului alcătuit din hrană *annamaya kosha,*
- corpul subtil *sukshma sharira* corespunde învelişurilor subtile vital- emoţional *prananamaya kosha*, psiho-mental *manomaya kosha* şi supramental *vijnanamaya kosha*,
- iar corpul cauzal *karana sharira* corespunde învelişului subtil al beatitudinii *anandamaya kosha.*

În hinduism există o legendă care ne vorbeşte despre zeii Shiva şi Shakti, reprezentând cuplul Divin, sau altfel spus plusul şi minusul, dualitatea aşa cum o cunoaştem noi acum. Shiva este asociat cu Conştiinţa iar Shakti, cu energia sau Puterea lui Shiva. Cu alte cuvinte Conştiinţa se poate

manifesta numai dacă există energie, sau conştiinţa deţine putere numai dacă are energie.

Lord Shiva (Dumnezeul hinduşilor) este în transcendenţă şi poate lua formă, adică să se manifeste numai prin intermediul lui Shakti, Deci întreaga această creaţie se poate spune că este Shakti, adică energie, controlată de conştiinţă, adică de Shiva.

Shiva şi Shakti sunt inseparabili. Se completează şi formează întregul.

Shiva fără Shakti este shava (cadavru), iar Shakti fără Shiva este haos. Conştiinţa adună energia, îi dă formă, direcţie, sens. De asemenea Shiva fără Shakti este moarte, adică imposibil de perceput în această lume.

Să ne amintim de legenda lui Sati (reprezentând prima formă a lui Shakti), care s-a autocombustionat. Atunci Lord Shiva a fost nevoit să se resoarbă din manifestare. Legenda spune că s-a retras într-o peşteră şi a rămas în meditaţie până când Sati s-a încarnat în forma lui Parvati şi doar Ea (Shakti) a putut să-L scoată pe Shiva în văzul lumii, adică să se poată arăta manifestării.

Până în acel moment, Lord Vishnu a tăiat în mii de bucăţi corpul lui Sati şi l- a răspândit în întreaga creaţie, pentru că energia Ei a fost necesară pentru a susţine Lumea.

Gestul lui Sati a fost simbolic, reprezentând necesitatea ca întreaga creaţie să fie detaşată de lumea iluzorie în care trăieşte, însă detaşarea este un proces, se realizează gradat, prin învăţare, conştientizare; de aceea a fost necesară încarnarea lui Sati în Parvati. Astfel umanitatea a primit şansa învăţării Adevărului Divin prin recunoaşterea naturii sale divine.

Dacă energiile sunt armonioase şi echilibrate, corpul fizic este perfect sănătos şi frumos. Energiile pot fi armonioase şi în echilibru numai dacă relaţia dintre Shiva şi Shakti, adică dintre conştiinţă şi energie, este într-o armonie perfectă. Cu alte cuvinte, pentru a avea energii echilibrate este nevoie de conştiinţă.

Dacă apar dezechilibre, atunci corpul fizic reflectă aceasta prin boală, iar noi avem nevoie să accesăm partea cea mai profundă a fiinţei noastre, conştiinţa, pentru a ne vindeca.

Cum pot să apară aceste dezechilibre?

Corpul mental este cel care dirijează totul:

- lumea în care trăim
- anturajul
- evenimentele din viaţă
- starea noastră de bine sau de rău
- starea noastră de sănătate sau de boală
- gradul nostru de fericire
- toate şansele pe care le avem în viaţă
- destinul
- viaţa şi moartea.

Cum se petrec lucrurile de fapt?

Suntem obişnuiţi să spunem că cineva, altcineva decât noi înşine, ne dirijează viaţa. Dar dirijorul este chiar mentalul nostru. Absolut tot ce apare în viaţa noastră porneşte de la el.

Uneori dăm vina pe karma, dar şi karma este tot un produs propriu.

Orice impresie, orice vedem, orice simţim, orice trăim este interpretat de mental. Şi în funcţie de interpretarea pe care o dăm, pătrundem învelişurile descrise mai sus. Dacă avem o conştiinţă adormită, mentalul nostru va „vedea,, şi manifesta totul doar la nivelul corpului fizic. Vom suferi, vom da vina pe soartă, pe alţii, pe ghinion, pe strămoşi.

De exemplu: dacă vom vedea ceva, corpul mental va clasifica dacă ne place, dacă e bine sau rău. în funcţie de clasificare, energiile se pun în mişcare. Ele au vibraţii mai mult sau mai puţin pozitive, în funcţie de clasificarea dată de conştiinţa noastră.

Până când vom ajunge să cunoaştem Adevărul Divin, toate interpretările noastre sunt subiective şi generează reacţii (pe

care le numim karmice) în corpul noastru. După ce vom cunoaşte Adevărul Dumnezeiesc care este Unul Singur şi Permanent, ceea ce am văzut ESTE, tară să I se dea nici o interpretare.

Această stare va fi independentă de karmă.

Un anumit eveniment la care asistăm poate fi pentru unii frumos, pentru alţii dezastruos, pentru alţii indiferent şi alţii vor fi detaşaţi.

Cei pentru care evenimentul pare a fi frumos (abia după ce cunoaştem Adevărul Divin vom şti cu adevărat dacă e frumos), comanda mentală este de frumuseţe şi armonie. Acest fel de fluide vor circula prin corpurile noastre şi asta va genera stări de armonie şi sănătate în corpul fizic.

Dacă evenimentul ni se va părea dezastruos, va genera fluide dezastruoase care vor parcurge corpurile noastre. Dacă rămânem mult timp blocaţi pe acest dezastru imaginar (de fapt este o iluzie, o impresie, o interpretare a conştiinţei noastre limitate), fluidele dezastruoase vor circula atât de mult timp prin corpurile noastre până când corpul fizic este distrus; va deveni una cu dezastrul în care mentalul a crezut.

Orice boală are o cauză! Acest lucru este auzit tot mai frecvent în zilele noastre. Contează mecanismul. Indiferent ce apare în viaţa noastră, dacă ni se pare că e rău, rău ne va face.

Ni se pare, pentru că la noi cunoaşterea reală va fi doar când vom cunoaşte Adevărul Divin.

Deci ceea ce percep organele de simţ nasul, ochii, urechile, gura, pielea) este interpretat şi clasificat de mental în bine sau rău.

Interpretarea în sine devine o cauză care este însămânţată în corpul cauzal. Ea apoi se îndreaptă către corpul fizic, trecând prin cel astral.

Prima dată se îmbolnăveşte mintea, după aceea corpul subtil

şi după aceea cel fizic.

îmbolnăvirea este un proces care durează destul de mult timp.

Prin faptul că menţinem interpretarea mentală negativă este ca şi cum am alimenta cu energie sămânţa rea implantată în corpul cauzal. Doar după o lungă perioadă de îngrijire a acelei seminţe, cu gânduri de vibraţie joasă, încep să se reflecte efectele negative în celelalte corpuri.

Conştiinţa spune: asta e rău! Gata, s-a plantat sămânţa. Apoi continuă să creadă că ceea ce s-a petrecut a fost şi continuă să fie rău. Asta va alimenta cu energie sămânţa care va deveni o plantă pe care noi o numim karma. Apoi, alimentaţi de gândurile noastre rele, vom începe să avem stări proaste şi să ne simţim rău. De ce ne simţim rău? Corpul fizic este sănătos, dar noi ne simţim rău şi apoi spunem că avem o stare generală proastă. Acum răul însămânţat a ajuns în corpul nostru astral. După aceea vom începe să simţim dureri în corpul fizic. Ne doare aici, ne doare dincolo, mergem la medic şi analizele ies bine.

Mintea noastră continuă să creadă că ceea ce s-a întâmplat atunci este rău şi planta din corpul cauzal devine din ce în ce mai vitală, iar după o vreme mergem iar la medic şi de data aceasta ne descoperă o boală.

Acest proces, de la eveniment până la boală poate să dureze ani de zile, poate chiar zeci în cazul bolilor grave, sau incurabile.

De aceea se spune şi sunt sigură că aţi auzit că, dacă descoperi cauza bolii, te poţi vindeca.

Se recomandă să se activeze cel de-al trei-lea ochi, sau să fie trezit cel de-al treilea ochi, situat în centrul subtil de forţă Ajna Chakra, pentru că este Ochiul Minţii Divine care poate să vadă lucrurile aşa cum sunt în realitate.

Lord Shiva este reprezentat cu cel de-al treilea ochi deschis, şi în toate culturile apare Ochiul lui Dumnezeu care vede tot.

Dacă înţelegem că orice apare în viaţa noastră are o cauză şi cauza ne aparţine în exclusivitate, vom înceta să mai dăm interpretări subiective evenimentelor şi vom începe să avem ochii deschişi. Cu „ochii deschişi,, sau altfel spus, când Lumina interioară pătrunde până la nivelul învelişului Vijnana Maya Kosha, înţelegem de ce suntem în această situaţie, abandonăm interpretările, renunţăm la a mai clasifica în bine sau rău, lucrurile sau evenimentele, doar SUNT.

Astfel vom ajunge să eliberăm Corpul Cauzal de seminţe şi plante şi ne vom elibera de karma.

Corpul nostru va deveni perfect echilibrat.

Tot răul va fi eliminat din toate corpurile şi, de asemenea,

din corpul fizic.

Se va manifesta Calitatea de Swayambhu.
Este o calitate a Lordului Shiva (de a se recrea) care ne-a fost transmisă în momentul creaţiei şi de care putem beneficia fiecare dintre noi.

Dacă vom înceta să ne mai facem rău cu gândurile şi comenzile mentale pe care le dăm, corpurile nostre, prin această calitate de

Swayambhu, se vor regenera şi vor deveni perfecte la fel ca ale lui Lord Shiva.

Aceasta este Moştenirea Noastră Divină de care ar fi bine să beneficiem din plin. E un dar Divin, e al nostru, să-l folosim!

Metoda spune:

Veniţi cu energiile în Shushumna Nadi şi rămâneţi aşa până la perfecta vindecare.

Cum facem acest lucru?

Pentru început este important să ştim că în momentul în care Lumina interioară pătrunde până la nivelul lui Vijnana May a Kosha, începem să vedem lucrurile aşa cum sunt şi energiile vin de la sine în Shusumna Nadi.

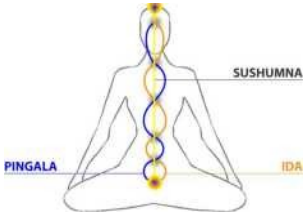
Ce este Shusumna Nadi şi cum ne aducem energiile aici?

Prana Maya Kosha îmbrăţişează complet corpul fizic. Orice parte a corpului fizic atingem, o simţim datorită acestui înveliş prin care circulă prana. Chiar dacă o parte a corpului fizic este îndepărtată (de ex. amputarea unui picior), învelişul pranic rămâne intact şi ne poate da senzaţii de prezenţă a corpului fizic.

Faptul că putem simţi fiecare parte, oricât de mică, a corpului fizic, se datorează reţelei de nadis-uri prin care circulă prana sau energia.

Se spune că sunt 72000 de nadis-uri.

Dintre ele, trei sunt principale: Sushumna, Ida şi Pingala Nadi.



Dar dacă suntem bolnavi, cum facem să depăşim toate simptomele bolii şi să o vindecăm?

Aducându-ne energiile în echilibru.

Un yoghin când meditează îşi aduce spontan energiile în Sushumna Nadi. Dacă face o asană corect, la fel. Dacă face o tehnică de pranayama sau orice altă tehnică yoghină, la fel.

Am auzit yoghini relatând: eram cu nasul şi sinusurile înfundate din cauza poluării şi a atmosferei. M-am aşezat în meditaţie şi instantaneu, mucusul din nas a dispărut şi respiraţia mea a devenit foarte uşoară. Aerul pătrundea liber prin nări. însă după ce am încheiat meditaţia, nasul mi s-a înfundat la loc.

Acum haideţi să ne întrebăm, unde a dispărut acel mucus pe parcursul meditaţiei şi de ce a reapărut după aceea?

Un alt yoghin a spus: când realizez Shirshasana, chiar dacă am nările înfundate, ele se desfundă.

Este o contraindicaţie în cărţile de yoga să faci Shirsasana când eşti răcit. Şi totuşi, iată că la unii răceala dispare,

în ambele cazuri energiile au intrat în Sushumna Nadi.

realizând această postură

în ambele cazuri energiile au intrat în Sushumna Nadi.
în primul caz, yoghinul ar fi trebuit să facă o meditaţie mai lungă pentru a vindeca afecţiunea datorată poluării, iar în al doilea caz răceala a fost vindecată.

Dacă realizezi corect Shirshasana este firesc ca energiile să intre în Sushumna Nadi şi să se desfunde toate canalele energetice. Dar dacă realizezi această postură şi după câteva minute, 2-3, nasul rămâne încă înfundat, mai bine consultă un guru pentru a învăţa corect cum se realizează această asana. înseamnă că încă o realizezi incorect.

în primul caz, al yoghinului ce medita, el a intrat într-o stare profundă de meditaţie. A intrat în *Pratyahara,* starea în care simţurile sunt absorbite de la exterior către interior. Acolo există doar percepţia corpului energetic. „Respiraţia,, era la nivelul acestui corp şi energiile curgeau liber, dând impresia că suflul decurge normal, însă ea aproape că se oprise. Toată percepţia era la nivel subtil, corpul fizic fiind transcens. Dacă percepţia ar fi fost mai înaltă, la un nivel şi mai profund, această stare putând să apară dacă meditaţia ar fi fost mai lungă, acel mucus provenind din poluarea atmosferică s-ar fi dizolvat, sau transmutat în energie.

în astfel de cazuri, se recomandă o meditaţie mai lungă; pentru că yoghinul a meditat corect, dar insuficient pentru ca meditaţia sa să aibă efecte vindecătoare.

Aşa cum acea materie fizică a fost dizolvată şi a dispărut, la fel va fi dizolvat orice puroi, infecţie, chist sau tumoare, instantaneu de către Lumina Divină, dacă aducem energiile în Sushumna Nadi.

Sunt yoghini care reuşesc să producă această transmutare, transformare sau dizolvare a materiei în energie, prin practica lor spirituală.

Pentru acesta este nevoie ca persoana ce practică să ştie şi să realizeze corect tehnica. Dacă a învăţat-o de la un profesor care el însuşi o realizează incorect, rezultate vor întârzia să apară. Atenţie de la cine învăţaţi aceste metode!

Barometrul că realizaţi o tehnică yoghină sau meditaţie

în ambele cazuri energiile au intrat în
Sushumna Nadi.
corect, este că energiile se echilibrează rapid (în câteva minute) la nivelul lui Sushumna Nadi. Canalizarea energiilor în Sushumna Nadi se poate verifica prin

egalizarea suflului, desfundarea nărilor şi aerul care circulă egal prin ambele nări.

În zilele noastre este la modă să fie realizate meditaţii scurte, de 5-20 min, afirmându-se că este suficient. însă efectele profunde vor întârzia să apară într-un timp atât de scurt. Un practicant poate intra într-o stare profundă de meditaţie abia după ce-şi liniştеşte mintea. Fără un antrenament prealabil este dificil să-ţi liniştеşti complet mintea în câteva minute. Ca urmare, pentru a aduce energiile le nivelul lui Sushumna Nadi şi a avea rezultate benefice în vindecare, este nevoie de un antrenament prealabil de control al minţii şi stăpânire a gândurilor.

O meditaţie realizată corect porneşte de la o postură realizată corect. Dacă realizăm meditaţia într-o asana realizată incorect, starea de meditaţie va întârzia să apară.

De aceea Patanjali spune că în yoga sunt 8 etape (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi), fiecare din ele putând fi adusă la perfecţiune dacă a fost în prealabil adusă cea de dinainte. Deci din succesiunea de mai sus vedem că asana este prezentată înaintea meditaţiei, ca urmare pentru a realiza o meditaţie adevărată este nevoie să o realizăm într-o asana executată corect.

Pentru a avea o stare de meditaţie este nevoie de o practică constantă şi perseverentă. Zilnic, cel puţin o oră de meditaţie realizată continuu, ne poate conduce în timp la *o stare de meditaţie.*

Ce se întâmplă atunci?

Mintea se opreşte. Cea care dirijează şi analizează mereu încremeneşte. Atunci energiile se liniştesc şi prin graţia lui Swayambhu se unesc în Sushumna.

Pentru a intra cu energiile în Sushumna Nadi printr-o meditaţie este nevoie de o încremenire a minţii şi a trupului. Dar dacă la noi primele două etape din yoga: Yama (Ahimsa - eliminarea completă a violenţei, Satya- a trăi în spiritul

Adevărului Divin, Asteya - a elimina orice intenţie de furt, Brahmacharya - controlul perfect al energiilor, Aparigraha - eliminarea posesivităţii şi Niyama (Saucha - purificarea, Samtosa - mulţumirea, Tapas - austeritatea, Svadhyaya - studiul scripurilor, Isvara pranidhana - abandonarea în faţa Divinului), lasă de dorit, mintea noastră va fi agitată şi va fi dificil să rămânem neclintiţi, corpul fizic se va simţi incomod în meditaţie şi va percepe agitaţia mentală tradusă la nivelul corpului fizic sub formă de durere, va simţi nevoia să îşi modifice poziţia, ceea ce va scoate conştiinţa din nou din starea de linişte şi astfel, iată că meditaţia va fi compromisă.

După cum am spus anterior, nadis-urile principale sunt : Sushumna Nadi, situat de-a lungul coloanei vertebrale, fda Nadi, situat în partea stângă şi Pingala Nadi, situat în partea dreaptă.

Datorită fluctuaţiilor noastre mentale energiile sar de pe fda Nadi pe Pingala Nadi. Momentul în care conştiinţa se linişteşte şi încremeneşte, energiile se canalizează pe Sushumna.

Ce înseamnă fluctuaţii? Bine sau rău, dualitate. Cât timp suntem în dualitate, generăm ceea ce se numeşte *karma*. Când energiile sunt centrate, dispare binele sau răul, doar ESTE, adică suntem în starea de A FI.

în acest ESTE se află vindecarea.

Aşa cum am explicat înainte, orice interpretare mentală generează ceva ce este fals până când cunoaştem Adevărul Ultim Divin. Ceea ce este în afara Adevărului generează boală.

Astfel că pentru a ne vindeca, aducerea energiilor pe Sushumna este suficientă. Dacă rămânem suficient de mult timp cu energiile în echilibru, se va echilibra întreaga noastră structură fizică şi subtilă. O dată echilibrată, orice boală se vindecă. în echilibru dispare boala.

Orice boală am avea o putem anihila în echilibru.

Deci dacă ne-am îmbolnăvit înseamnă că suntem intr-un

mare dezechilibru. Cu cât boala este mai gravă, cu atât dezechilibrul nostru este mai mare iar noi suntem mai departe de Adevărul Divin.

Pentru a vedea cât este de mare acest dezechilibru, este necesar să ne oprim din activităţile zilnice. Da, pur şi simplu să ne oprim pentru a vedea situaţia în care am ajuns. Oprim orice acţiune.

Următorul pas este să ne izolăm. Compania fiinţelor umane şi chiar animale ne scot din noi. Ne atrag atenţia spre exterior şi ne scot din echilibru. Este nevoie să rămânem complet singuri pentru a evalua starea în care suntem. Dacă suntem într-o stare atât de grava încât să avem nevoie de ajutor din exterior pentru întreţinere, să acceptăm lângă noi doar acea persoană care ne oferă ajutorul strict fizic fără a mai aştepta altceva de la ea.

Apoi să urmărim să ne detaşăm de lumea în care trăim. Să fim siguri că Universul va funcţiona şi fără noi. Soarele va răsări şi va apune, lumea va continua să existe şi să-şi urmeze ritmul. Ieşim din lume, fizic şi psihic. Petrecem timp doar cu noi înşine, ceea ce, cu siguranţă că va fi foarte împlinitor.

Apoi vom urmări să ne calmăm mintea. Să o oprim. Odată mintea oprită, corpurile toate se vor alinia gradat.

Pur şi simplu lăsăm această aliniere să se realizeze de la Sine prin relaxare mentală şi oprirea fluctuaţiilor minţii.

Aceasta se realizează fără efort dacă ne dorim cu adevărat.

Orice efort ne scoate din echilibru. Da, chiar trebuie să ne oprim cu totul. Cu toate corpurile. Să fim într-un stop total.

Opriţi-vă şi lăsaţi Swayambhu să acţioneze.

Vindecarea va veni atunci spontan, instantaneu, de la Sine.

Dacă încă există suferinţă, înseamnă că eşti în mişcare. Opreşte-te. Ai alergat destul, ai făcut destul, de fapt eşti obosit şi este momentul să te opreşti.

Dacă încă te întrebi de ce te doare, înseamnă că eşti în agitaţie. Dacă încă ţi- e frică, înseamnă că încă alergi de ici

colo. Opreşte-te exact acolo unde eşti şi acolo este centrul tău, Sushumna, Swayambhu, cel care îţi va aduce vindecarea.

Prin încăpăţânarea ta de a refuza să te opreşti te-ai adus singur în situaţia asta. Acum e timpul să iei o pauză.

Deci pentru a ne vindeca pe această cale este util:

- să cunoaştem Adevărul Divin
- să energizăm prin parctici yoga centrul subtil de forţă Ajna Chakra
- să facem posturi yoga în care să avem coloana vertebrală dreaptă, să ne relaxăm şi astfel, în mod natural, energiile se vor centra în Sushumna Nadi. Acest gen de exerciţiu este bine să îl facem în linişte - fără a folosi suport muzical sau alte metode de ghidare din exterior, în mod natural Moştenirea Divină ne aduce în interior, în centrul fiinţei noastre. Acolo este vindecarea instantanee.
- Intrarea în Pratyahara (practicarea *Pratyahara yoga*)
- Să realizăm meditaţia SUNT
- Evocarea lui Lord Shiva şi realizarea meditaţiei cu Swayambhu Lingam.

Toate acestea sunt utile, dar totuşi sunt cârje ajutătoare, pentru că vindecarea vine spontan atunci când aducem în mod natural energiile în Sushumna şi astfel lăsăm Lumina Divină să ne pătrundă corpurile şi să le vindece.

2. Metoda relaxării complete

Descrierea metodei

Relaxaţi complet organul bolnav şi acesta se va vindeca.

Sunt terapeut şi întâlnesc multe cazuri în munca mea. De asemenea sunt mereu preocupată să pot ajuta oamenii. Ca atare, uneori mai primesc informaţii din alte planuri, aşa cum s-a petrecut cu această metodă.

> Aveam un pacient care a acuzat o durere în mâna, de la umăr până la

vârful degetelor. Mă gândeam cum să-l tratez şi urma să-l întâlnesc a doua zi.

Noaptea am fost vizitată de cineva în Universul astral unde mă aflam şi învăţată. Mi-a spus să relaxez foarte bine acel braţ şi mi s-a exemplificat relaxarea completă. Era braţul pacientului, dar parcă era al meu. Am înţeles perfect ce se petrece. Astfel de momente rămân în conştiinţă până la finalul vieţii şi poate chiar în eternitate. Devenisem una cu pacientul, experimentasem starea de unitate care este caracteristică dumnezeirii şi în felul acesta am putut observa şi învăţa procesul de vindecare pe această cale.

A doua zi pacientul mi-a spus că e complet vindecat şi şi-a păstrat starea de sănătate până în ziua de azi.

Descrierea metodei

Pentru a putea aplica această metodă este important să înţelegem ce este relaxarea şi cum se realizează ea.

Apoi, trebuie să cunoaştem organele corpului, forma lor şi unde sunt situate.

După aceea să ne putem focaliza atenţia doar asupra acelui organ şi să îl relaxăm complet.

Un medic hindus, spunea că organele sunt formate din celule care pot fi considerate, analogic vorbind, ca nişte muncitori

care sunt puşi la lucru. Dacă se lucrează peste normă o lungă perioadă de timp, celulele - adică muncitorii - intră în grevă.

Pornind de la această teorie, venim cu metoda noastră şi relaxăm muncitorii. Le dăm concediu. Aici ne referim la ceva foarte profund, ne referim la relaxarea acelui organ, complet.

Să presupunem că avem afectat pancreasul, despre care se spune că o dată îmbolnăvit aşa rămâne.
Ce avem noi de făcut este în primul rând să ştim exact unde este situat în corpul nostru. După aceea se realizează ca un fel de proiecţie a noastră acolo şi vom face relaxarea completă doar a acelui organ. Când am reuşit să relaxăm complet un organ, acesta s-a vindecat.

Să luăm un alt exemplu: stomacul. Este legat de Manipura Chakra şi bolile sunt legate mai ales de imposibilitatea noastră de a riposta.

Ne spune cineva ceva şi din cauza fricii sau a timidităţii o „încasăm,, şi tăcem. Dar ce încasăm? Din punct de vedere subtil este ca şi cum am lua un pumn în stomac. Apoi data viitoare mai încasăm un pumn, apoi altul şi altul până când stomacul nostru se strânge din instinct de apărare şi aşa rămâne.

Un copil dacă e lovit peste cap de mai multe ori, când ridici mâna el se va apleca şi se va feri. Devine un instinct. Aşa se petrece şi cu organul nostru care o încasează. În cele din urmă devine atât de strâns şi contorsionat, încât rămâne aşa.

Apare boala şi apoi căutăm medicamente şi tratamente.

Ce are de făcut pacientul este să relaxeze acel organ contorsionat şi, după vindecare, bineînţeles să aibă grijă de el, să-l menţină relaxat şi să-l pună la lucru doar atât cât poate duce.

Dacă vei continua aşa este posibil ca şi în viaţa următoare să te naşti cu acelaşi organ contorsionat.

Suntem aceeaşi cei care venim în viaţa următoare şi

afecţiunile noastre sunt doar răspunderea noastră.

Mulţi spun că unele boli de care suferim sunt datorate păcatelor strămoşilor. Dacă ar fi să găsim o cauză aceasta ar fi numai rezonanţa, dar faptul că eu sufăr de o boală este doar răspunderea mea, sunt alegerile mele din alte vieţi.

Avem tot timpul tendinţa să dăm vina pe altcineva, dar să recunoaştem totuşi într-un final, că suntem singurii responsabili pentru situaţia în care suntem acum.

Pentru a relaxa un organ este important să ştim să ne relaxăm corpurile.
Pentru asta vom prezenta în continuare:

- relaxarea yoghină completă
- tehnici de yoga nidra
- relaxarea eterică
- relaxarea astrală
- relaxarea mentală.

Paralelă între metodele occidentale şi orientale de relaxare

în general, metodele occidentale de relaxare se servesc de sugestie, de imaginaţie şi de gândire. Există în special metodele lui Schultz (training-ul autogen) în care, în vederea descoperirii calmului interior, se utilizează următoarea sugestie:
"Sunt în întregime calm", asupra căreia practicantul acestei metode se concentrează repetând sugestia.
în aceeaşi manieră, în exerciţiul greutăţii, elevul se sugestionează: *"braţul meu este greu, braţul meu este foarte greu...greu...greu...* ", etc. în exerciţiul căldurii, elevul îşi repetă: "*Braţul meu este cald*", etc.
Există de asemenea metodele de relaxare ale lui Jacobson, cu alternări de contracţii şi decontractări musculare active, realizate pe fundalul stării de greutate. Aici, în timpul inspiraţiei se contractă muşchii feţei, braţelor, mâinilor,

toracelui, abdomenului şi picioarelor, apoi se decontractează aceiaşi muşchi în timpul expiraţiei. Se trece de la o grupă musculară la alta. în tehnica de pendulare, se ridică un braţ la 90°, apoi îl lăsăm să cadă şi să oscileze liber până la oprirea totală. în continuare se face acelaşi exerciţiu cu celelalte membre.

Metodele de relaxare de origine orientală diferă puţin de metodele occidentale în sensul că ele folosesc rareori sugestia şi mai puţin imaginaţia, în cazul acestor procedee se operează mai ales "Plimbând" conştiinţa în corp pentru a avea un contact direct şi intim cu segmentele corporale constitutive ca şi cu senzaţiile de greutate şi căldură care apar în mod spontan.

în exerciţiile YOGA, practicantul se ocupă mai puţin de ideea de greutate, cel mai mult el căutând să "Simtă" greutatea. El încearcă, cel mai adesea, să se identifice cu corpul, pentru a simţi căldura lăuntrică în mod direct, fără intermediul gândirii sau a imaginii mentale.
în ceea ce priveşte tehnica contracţiei şi a decontractării musculare, peste acestea se sare, majoritatea fiinţelor umane fiind deja destul de contractate (tensionate), şi se pleacă de la această stare pentru a deveni conştienţi de ea şi pentru a se destinde în modul cel mai natural cu putinţă, cu eforturi cât mai mici.

în relaxarea yoghină trebuie chiar să se evite a se stimula foarte mult activitatea intelectuală, căci chiar intelectul este cel care împiedică relaxarea profundă, datorită faptului că el menţine persoana într-o agitaţie neîncetată de gânduri şi imagini.

Aceste tehnici occidentale de relaxare comportă totuşi asemănări semnificative cu exerciţiile orientale, fiind totuşi eficace în multe cazuri, dar într-o măsură mult mai mică în comparaţie cu procedeele orientale.

Totuşi în occident, de multe ori, tehnicile de relaxare sunt utilizate într-un scop hipnotic (aceasta devenind cu uşurinţă posibil începând cu momentul în care subiectul alunecă uşor într-o zonă intermediară, care se situează între starea de

veghe şi aceea de vis), căci în acel moment, barierele eu-lui se topesc şi nivelele subconştiente ale subiectului sunt puse într-o disponibilitate totală faţă de sugestii. Tocmai de aceea, ghidul care-i orientează pe ceilalţi trebuie să fie atent la tot ceea ce spune **şi gândeşte,** căci în acea situaţie, subconştientul captează la fel de bine gândurile ca şi cuvintele. în acest caz însă, hipnoza trebuie să fie în acord cu relaxarea profundă de origine yoghină, deoarece ea diminuează destul de mult autonomia subiectului.

Relaxarea yoghină completă

Este o metodă prin care relaxăm fiecare parte a corpului nostru.

Locul în care realizăm relaxarea este foarte important. Să fie linişte, temperatura adecvată, hainele să fie confortabile.

Ne întindem la sol, cu faţa în sus, cu picioarele uşor depărtate, cu mâinile uşor depărtate de corp, palmele în sus. închidem ochii. Postura se numeşte Shavasana.
Simţim corpul fizic greu, cufundat în podea.

Rămânem puţin în această poziţie până când devine confortabilă şi respiraţia decurge normal.

După aceea ne proiectăm conştiinţa la vârful piciorului stâng (adică toată atenţia noastră va fi la vârful piciorului stâng ca şi cum am fi acolo cu totul) şi începem relaxarea pe segmente a piciorului stâng, de jos în sus până la bazin. Pe măsură ce relaxăm fiecare segment muscular percepem vibraţii uşoare şi încălzire.

După ce am parcurs fiecare segment al piciorului stâng, conştientizăm relaxarea integrală a piciorului stâng.

După aceea percepem diferenţa dintre piciorul stâng relaxat şi piciorul drept.

Apoi ne proiectăm conştiinţa la nivelul piciorului drept şi îl relaxăm pe segmente de jos în sus, până la bazin. Pe măsură ce relaxăm fiecare segment muscular percepem vibraţii

uşoare şi încălzire.

După ce am relaxat fiecare segment în parte, relaxăm integral piciorul drept.

Apoi ne proiectăm conştiinţa la nivelul mâinii stângi şi o relaxăm pe segmente de jos în sus până la umăr. La fel, percepem vibraţii uşoare şi încălzire.

Conştientizăm relaxarea integrală a mâinii stângi.

Ne proiectăm acum la vârful mâinii drepte şi o relaxăm pe segmente de jos în sus până la umăr.

Conştientizăm relaxarea integrală a mâinii drepte.

Conştientizăm relaxarea integrală a celor 4 membre.

Ne proiectăm acum conştiinţa la baza coloanei vertebrale, relaxăm muşchii fesieri de jos în sus, relaxăm muşchii spatelui şi ai coloanei de jos în sus, relaxăm muşchii sexuali, muşchii abdominali, pieptul, umerii, muşchii gâtului, muşchii cefei, buzele, muşchii limbii de la vârf la bază, muşchii feţei, muşchii globilor oculari, muşchii frunţii, pielea capului.
Conştientizăm relaxarea integrală a corpului fizic.

Percepem dispariţia senzaţiei de contur corporal; avem o stare de plutire, de dilatare în nemărginire.

După un timp, când simţim că suntem suficient de bine relaxaţi, ne întoarcem la conştiinţa corpului fizic, mişcăm uşor degetele de la mâini şi de la picioare, deschidem ochii şi revenim gradat.

Ridicarea de la sol să fie gradată. Dacă relaxarea este foarte bine realizată, vom avea nevoie de câteva minute pentru a ne putea ridica.

La fiecare etapă rămânem câteva minute. Astfel relaxarea poate dura chiar şi o oră.

Probabil vă veţi plânge de lipsă de timp.

Acum aplicaţi relaxarea ca metodă de tratament şi va fi necesar să oferiţi oricât de mult timp este nevoie până când sunteţi complet vindecaţi.

Dacă mintea vă este foarte agitată, relaxarea vi se va părea dificilă.

S-ar putea de asemenea să adormiţi. Exersaţi până când aduceţi această metodă de relaxare la măiestrie.

Este baza de pornire pentru vindecarea prin relaxare.

Yoga Nidra

Aceasta este o metodă yoghină care aprofundează relaxarea.

De fapt Yoga Nidra este un somn yoghin special.

Este o stare în care întregul organism, din punct de vedere muscular, nervos şi psihic, se află într-o stare de destindere profundă, în timp ce conştiinţa rămâne vigilentă. Această vigilenţă este însă calmă şi tăcută, conducând în mod gradat la o întâlnire şi o reîmpăcare cu noi înşine.
Practica diferitelor procedee de Yoga Nidra permite conştiinţei să atingă o stare de plenitudine şi este în acelaşi timp o sursă de îmbogăţire a fiinţei. Yoga Nidra ne ajută, printr-o practică specifică a relaxării, să părăsim nivelul superficial al personalităţii pentru a ne reintegra în natura noastră centrală şi profundă.
Pentru a ajunge la aceasta, vom utiliza conştiinţa, focalizând-o asupra anumitor imagini mentale şi gânduri oarecum asemănător cu metodele occidentale de relaxare (training-ul autogen sau metoda de relaxare prin autodecontractarea concentrativă).
Este însă important să reţinem că în Yoga Nidra sunt altfel utilizate imaginile mentale şi gândirea. După cum vom constata în timpul exersării efective în Yoga Nidra, practicantul procedează mai ales prin "senzaţie", prin "tatonări" şi prin "simţire", în scopul de a trece dincolo de procesul ideaţiei într-un domeniu extra intelectual.
în Yoga Nidra treptele de destindere corespund foarte adesea cu faze de interiorizare în care, direct proporţional cu antrenamentul, putem ajunge la o foarte bună desprindere,

rămânând totodată perfect prezenţi în lumea senzorială.
Prin practica sistemului Yoga Nidra vom constata că se produce în fiinţa noastră ceva asemănător cu ceea ce se manifestă în cazul psihanalizei: o coborâre gradată către regiunile mai vaste şi mai profunde ale fiinţei noastre, trecând de la domeniul gândirii (starea "conştientă"), la domeniul sentimentului (starea "semiconştientă" sau aceea a visului) şi la domeniul voinţei (starea "subconştientă" sau aceea a somnului tară vise).

Practicate cu consecvenţă, metodele pe care le vom prezenta vor contribui la stabilirea păcii şi a echilibrului în sufletul uman. Printre altele, Yoga Nidra ne va ajuta să ştim cum să ne reluăm cât mai la timp controlul asupra noastră.
Relaxarea prin Yoga Nidra este salutară, căci în timpul antrenamentelor specifice practicantul se scufundă conştient până la pragul somnului fără vise şi atunci, se produce în mod spontan o recuperare rapidă a energiilor fiinţei pe multiple planuri, aceasta atrăgând după sine o revitalizare a sistemului nervos şi a întregului organism.
Metodele de relaxare aprofundată tip Yoga Nidra elimină toxinele din sânge, care sunt determinate de toxinele mentale.
Realizarea prin Yoga Nidra a unei stări de destindere fizică şi psihică poate să faciliteze mult accesul la potenţialul subconştient şi la eliberarea blocajelor de energie la acest nivel. Graţie antrenamentului specific indicat în metodele de Yoga Nidra, practicantul dobândeşte posibilitatea de a se degaja de personalitatea sa, atingând din ce în ce mai mult o poziţie de martor sau de spectator în raport cu el însuşi. Astfel, el poate observa în mod obiectiv sau cu alte cuvinte, tară judecare sau evaluare, tot ceea ce ar putea să apară în subconştientul său. Dacă yoghinul neglijează această distanţare (pe care o dobândeşte datorită autoobservării), el intră în contact cu subconştientul, unde vor apare amintiri din trecut şi astfel riscă să se identifice din nou cu aceste amintiri, pentru a recădea într-o stare psihică anterioară.
YOGA NIDRA se poate traduce prin "Calea punerii în rezonanţă cu energiile benefice subtile ale naturii prin intermediul somnului conştient fără vise".

Graţie aplicării corecte a acestei metode, practicantul obţine o stare de deconectare profundă, asemănătoare cu somnul, singura diferenţă în cazul de faţă fiind aceea că practicantul rămâne complet treaz, în India, practica tehnicilor de Yoga Nidra este folosită mai ales în scopul deschiderii fiinţei şi a punerii în rezonanţă a acesteia cu planurile superioare ale psihicului, ea permiţând în fazele superioare de practică, lărgirea vieţii interioare, până la contactul cu infinitul.

Yoga Nidra conduce, atunci când este corect executată, la o formă cu totul aparte de somn yoghin tară vise şi în care suntem pe deplin treji, stare în care se produce o fuziune complexă cu energii benefice subtile din Macrocosmos ce se vor manifesta în fiinţa noastră pe mai multe planuri. în această stare de deconectare, conştiinţa rămâne la fel de hipervigiîentă şi, în plus, se instalează o relaxare profundă la nivel muscular, nervos şi psihic. Prin orice tehnică realizată vom constata că în fiinţa noastră se instalează o stare de maximă luciditate detaşată, pe un fond de calm profund şi silenţiozitate.

Efectul predominant pe care îl resimţim în cazul efectuării sistematice a tehnicii de Yoga Nidra este următorul: conştiinţa noastră atinge o stare deosebită de rafinare, dublată de o plenitudine extraordinară.

Aceste tehnici practicate zilnic constituie o excelentă modalitate de relaxare profundă, fiind indicate mai ales pentru persoanele hipersensibile, cu tulburări psihice, stressate, angoasate, bolnave sau surmenate.

în starea autentică de Yoga Nidra, singură conştiinţa continuă să existe tăcută şi hipervigiîentă, rămânând atunci trează, tară gânduri speculative şi tară imagini. în cazul practicii, doar conştiinţei îi revine sarcina dirijării modalităţii utilizate pentru a ajunge la starea hipervigiîentă de somn yoghin fără vise. Tehnicile utilizate în acest scop în Yoga Nidra sunt diverse. Aceste tehnici nu sunt numai banale modalităţi de a ajunge la o relaxare profundă.

Ele creează mediul optim pentru o formă inedită de meditaţie trăită simultan, euforic, pe mai multe planuri ale fiinţei.

După o practică constantă de câteva luni, yoghinul remarcă cum viaţa sa interioară începe în mod spontan să se schimbe în bine, tară violenţă şi mai ales tară "supraimpunere" sau

efort din partea sa. Adesea chiar şi după 10-12 ore de antrenament el se simte mult mai calm decât înainte şi foarte destins, aceasta realizându-se fără a implica necesitatea permanentă de a se controla; el va remarca, de asemenea, că este mai puţin agresiv şi mult mai curajos. Aceste transformări benefice naturale profunde se produc surprinzător de repede, graţie contactului şi punerii în rezonanţă care survin în timpul acestei forme de somn yoghin, cu planurile superioare de manifestare ale Universului, cu natura noastră reală şi luminoasă.

Conştiinţa este atunci în stare de receptivitate pasivă, în timpul practicii, obişnuitele obstacole în calea manifestării naturii noastre spirituale profunde vor fi eliminate şi va începe să se facă simţită mai întâi o linişte profundă şi o pace netulburată.

în fazele superioare de practică vom putea resimţi pregnant o anumită bucurie de a exista, diafană şi luminoasă, percepând cum, în întreaga noastră fiinţă, se amplifică o stare de afecţiune universală care iradiază şi transfigurează tot ceea ce se află în vecinătatea noastră, atât imediată cât şi îndepărtată.

Puţin câte puţin, printr-o practică perseverentă, corect executată, natura noastră veritabilă, sublimă, înlocuieşte eul fals şi efemer, dizolvând aspectele discordante ale personalităţii. Graţie acestei deschideri şi acestei dilatări neobişnuite a câmpului conştiinţei, complexele şi traumatismele copilăriei, prejudecăţile paralizante şi stările obsesive sunt înlăturate.

Fiinţa se degajă în mod progresiv de tot ceea ce o împiedică să trăiască o stare cât mai plenară de armonie: frici, inhibiţii, traume, timiditate, lipsă de încredere în sine, etc. şi, puţin câte puţin, aprofundând nivelul somnului yoghin conştient, ajunge în paralel să facă posibilă explorarea aspectelor potenţiale ale conştiinţei, conducând fiinţa la un nivel sublim unde nota dominantă este calmul profund, armonia plenară cu celelalte structuri ale fiinţei, făcând cu putinţă apariţia unei stări euforice pe care o inoculăm de la sine şi celorlalţi care se află în imediata noastră apropiere.

Practica plină de succes a lui Yoga Nidra implică o atenţie hipervigilentă orientată către sine, către simţurile şi reacţiile

noastre cele mai intime.
Atunci când vom practica Yoga Nidra vom remarca că, în afara trăirilor imediate, gândirea referitoare la trecut sau viitor este eliminată.

Singura realitate fundamentală ce subzistă în toate aceste trăiri este esenţa absolută a conştiinţei ce reflectă detaşată aceste stări şi pe care unii yoghini avansaţi o numesc Martorul Suprem. Graţie acestuia putem pătrunde cât se poate de conştienţi din starea comună de veghe în starea de vis, din această stare de vis trecând cu uşurinţă în starea de somn fără vise pentru a trece, chiar şi din aceasta, în cele din urmă, în sfera realităţii ultime sau altfel spus, a trezirii spirituale complete.

în descrierea generală a procedeului de Yoga Nidra ne-am inspirat din scrierile lui Swami Paramatmananda şi în prezentarea procedeului efectiv din scrierile dânsului şi a lui Swami Satyananda Saraswati.

Etapele tehnicii de Yoga Nidra

1. Consacrarea
2. Relaxarea yoghină completă
3. Interiorizarea
4. Intenţia
5. Rotaţia conştiinţei
6. Conştientizarea respiraţiei - numărăm 31 de respiraţii şi înapoi
7. Observăm liniştea şi senzaţiile din corpul nostru
   VI - aşa cum a fost prezentată
   V2 - ascultăm cu fiecare parte a corpului
   V3 - Claritatea luminoasă
8. Vizualizarea
9. Intenţia
10. Revenirea

înainte de a începe, ne alegem un loc unde să fie linişte completă, asigurându-ne că suntem aşezaţi şi îmbrăcaţi confortabili.

Acum o să prezentăm fiecare etapă:

1**. Consacrarea** - este cea mai directă şi mai sigură modalitate de a comunica cu Divinitatea. Ea a fost prezentată prima dată de Swami Paramatmananda. Aici vom prezenta o variantă a ei pentru însănătoşirea noastră.

Metoda este simplă.
Se porneşte de la ideea că în orice acţiune de-a noastră ar fi bine să lăsăm egoul la o parte şi să-L invităm pe Dumnezeu să realizeze acea acţiune. în felul acesta avem două avantaje: în primul rând nu ne creem karma, în al doilea rând, acţiunile realizate de Divin sunt cu siguranţă cele mai reuşite.

Dacă dorim să lăsăm egoul la o parte şi avem suficientă încredere în Dumnezeu că ar putea acţiona pentru noi, suntem pregătiţi să facem următorul pas: să rostim o formulă pe care este bine să o memoraţi:

Doamne Dumnezeule, Tată Ceresc, îţi consacru Ţie fructele acţiunii de a realiza această metodă de Yoga Nidra pentru sănătatea mea perfectă.

Te rog cu umilinţă să-mi spui dacă primeşti fructele acestei acţinui. După aceea vom aştepta răspunsul din partea Divinului.

Indiferent cine e Divinul pentru noi: Dumnezeu, Lord Shiva sau o altă divinitate hindusă, Alah, Supremul, Conştiinţa Cosmică sau cum vrem noi să-i spunem - pentru că El este Unul şi Acelaşi - El ne va răspunde intr-un fel sau altul. El doreşte vindecarea noastră şi doreşte să realizăm Yoga Nidra, dar pe noi ne interesează, în situaţia în care suntem, dacă acum este momentul potrivit. Această tehnică se realizează cu succes numai dacă suntem complet singuri în cameră, tară să fim deranjaţi de musafiri, telefoane sau alte zgomote neaşteptate. Când realizăm această metodă de relaxare este bine să ne asigurăm că vom fi în linişte totală. Dacă suntem aduşi forţat înapoi în corpul fizic este posibil să ne tulbure acest lucru şi să ne sperie. Revenirea în corpul fizic se face gradat, natural, firesc.Dacă răspunsul este da, adică este momentul potrivit pentru Yoga Nidra, vom simţi răspunsul Divin printr-o energie luminoasă care va coborî din creştet, va străbate întreg corpul până la degetele de la

picioare. Noi vom percepe această energie sub forma unor fiori, încălzire, lumină sau putem avea o modalitate proprie de a traduce acest răspuns, dar, atenţie, de fiecare dată va fi la fel. Uneori mai intens, alteori mai slab, în funcţie de puritatea nadisurilor noastre sau de receptivitatea noastră. Dumnezeu răspunde la fel de intens, noi suntem cei care uneori vom percepe intensitatea diferită, dar dacă percepem fiori, lumină sau căldură prima dată aşa va fi de fiecare dată, altfel este imaginaţie.

Este foarte important să ajungem la măiestrie cu această metodă simplă şi foarte eficientă, iar pentru asta putem repeta consacrarea pentru cele mai importante acţiuni din zi. Noi credem că trebuie să facem un lucru, dar poate Dumnezeu - care are o viziune a Totului - să considere altfel. Este bine să avem încredere în răspunsul Lui şi să-L ascultăm.

Predau această metodă la toţi cursanţii mei şi majoritatea au spus că e cea mai eficientă metodă spirituală şi cea mai palpabilă. O cursantă mi-a povestit că în fiecare dimineaţă face consacrare înainte de a merge la serviciu. într-o dimineaţă Divinul a oprit-o. Ea, evocând raţiunea şi bunul simţ, a zis că trebuie să meargă şi a ignorat răspunsul Divin. în drum spre locul de muncă a avut un accident. Mi-a mulţumit că i-am dat o tehnică atât de sigură şi eficientă iar de atunci ţine seama cu stricteţe de răspunsul Divin.

O altă cursantă este medic somatolog şi m-a spus că de câte ori intră în cabinet face consacrarea înainte de a începe munca. Mi-a relatat că îi vin idei şi acţionează într-un fel în care ea nu s-ar fi gândit şi toate intervenţiile îi merg foarte bine. Iar dacă uită, se confruntă ca orice om obişnuit, cu surprize, complicaţii şi tot felul de situaţii greu de rezolvat. Aceasta este o metodă foarte simplă, eficientă şi sigură pentru toată lumea.

Când un maestru autentic oferă o astfel de metodă, ea respectă PrincipiulAdevărului Divin şi este funcţională pentru toată lumea, indiferent de religie, cultură, credinţă sau epocă. De aceea vă rog să memoraţi formula. Dacă facem consacrarea pentru alte acţiuni - şi ar fi bine să consacrăm toate acţiunile importante ale zilei - în loc de metoda de Yoga Nidra, vom spune acţiunea pe care dorim să o realizăm.

Cum recunoaştem dacă e greşit momentul ales pentru a realiza acţiunea? Dumnezeu rămâne tăcut. în loc de energii, vibraţii, lumini sau căldură, se va aşterne o tăcere adâncă în noi şi în jurul nostru.

2. **Relaxarea yoghină completă** - aceasta a fost prezentată deja.

3. **Interiorizarea** - este o pregătire psihică, mentală, spirituală pentru ce va urma.

4. **Intenţia** - rostim de 3 ori ferm, folosind fraze scurte, intenţia pentru care realizăm Yoga Nidra, în cazul nostru putem folosi: *sunt perfect sănătos* sau *mă simt foarte bine,* sau *sunt perfect vindecat etc.*

5. **Rotaţia conştiinţei** - aici vom face o proiecţie a conştiinţei noastre în fiecare parte a trupului, începând de la degetul mare al piciorului stâng, până în creştetul capului. După ce am ajuns în creştet, reluăm de la degetul mare de la picior, parcurgem tot corpul până în creştet, apoi reluăm din nou. Facem de cel puţin două ori această rotire. Când proiectăm conştiinţa simţim că suntem în acea parte a corpului cu totul, ca şi cum noi am deveni, la voinţă, suficient de mici să încăpem într-un deget sau într-un organ. După proiecţie simţim cum percepem lumea şi totul de acolo. Făcând acest exerciţiu, ne familiarizăm cu proiecţia conştiinţei la voinţă, în orice loc.

6. **Conştientizarea respiraţiei - numărăm 31 de respiraţii şi înapoi** - scopul acestei etape este atenţia şi controlul mental. Aşa cum am spus, unde e mintea acolo este conştiinţa şi acolo e energia. Pentru a avea un vis conştient este important să avem un control mental foarte bun.

Numărăm până la 31 în ordine crescătoare şi apoi revenim la zero în
ordine descrescătoare. Dacă pierdem şirul, o luăm de la început. Reluăm până când reuşim să facem traseul complet. Asociem numărătoarea cu respiraţia.

7. **Observăm liniştea şi senzaţiile din corpul nostru - aici avem 3 variante:**

VI - pur şi simplu observăm ce se petrece în corpurile noastre. în mod obişnuit la această fază suntem ieşiţi din corpul fizic.

V2 - **ascultăm cu fiecare parte a corpului** - putem aplica *Metoda Clarităţii Luminoase Ascultate* - în care ne proiectăm din nou conştiinţa în fiecare parte a corpului şi ascultăm cu fiecare parte ca şi cum ar fi o ureche. Ascultăm cu degetul de la picioare, cu glezna, cu gamba...şi aşa mai departe până ajungem în creştetul capului şi la final ascultăm cu întregul corp ca şi cum ar fi o imensă ureche. Aici putem folosi un fond muzical cu sunete line din natura ori la un flaut, de exemplu, sau boluri tibetane etc. Aceasta ne facilitează astralizarea, adică ieşirea din corp şi conştientizarea faptului că suntem în afara corpului nostru fizic.

V3 - **Claritatea luminoasă** - aici vizualizăm cum prin creştetul capului pătrunde lumina albă strălucitoare şi se extinde în toate părţile corpului nostru, până când corpul nostru devine un corp de lumină perfect pur şi transparent.

Aceasta este în sine o metodă de vindecare, pentru că lumina albă strălucitoare are calitatea de a vindeca.
în plus putem extinde corpul nostru în toate direcţiile până când devine o mare de lumină. Desigur că este vorba de extinderea corpului astral.

8. **vizualizarea** - acesta este momentul cel mai important, în care pornim prin a vizualiza ceea ce am ales în intenţie. Această etapă durează mai mult şi este însoţită de un fond sonor plăcut şi lin. Am ales sănătate perfectă şi vom vizualiza cum suntem perfect sănătoşi şi ne bucurăm de sănătatea noastră cu toate simţurile. Vom observa cum, gradat, vizualizarea se transformă în realitate adică vom fi în vis şi vom simţi totul foarte clar şi palpabil ca şi cum ar fi realitatea noastră.

în felul acesta vom trăi visul pe care ni l-am ales. în felul acesta vom putea trăi orice vis ne alegem.

Această etapă va materializa foarte repede intenţia noastră.

Aşa cum am mai spus, orice idee care se materializează parcurge nişte etape, pornind de la corpul cauzal, mental, astral, eteric şi fizic. Noi am parcurs în tehnica de Yoga Nidra etapele 1 şi 2 rapid şi acum trăim efectiv visul nostru fiind în corpul astral. De aici mai este un pas până la materializare. Cu cât energia este mai mare - adică corpul

eteric mai activat - cu atât orice vis de-al nostru se împlineşte mai repede.

9. **Intenţia** - repetăm intenţia, aceeaşi, din nou de 3 ori, ferm.

10. **Revenirea** - se face gradat. Ne asigurăm că după încheierea tehnicii de Yoga Nidra mai avem la dispoziţie cel puţin o jumătate de oră pentru o revenire completă.

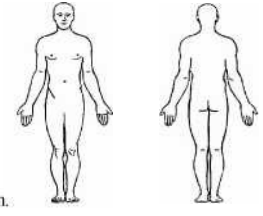
După ce am învăţat aceste forme de relaxare să trecem la relaxarea organelor din corpul nostru şi a părţilor care ne formează corpul fizic.

Pentru a putea realiza această formă de relaxare avem nevoie să obţinem rezultate remarcabile în cel puţin una din metodele prezentate mai sus.

Poate veţi spune: eu acum ţi-am citit cartea şi am o boală foarte gravă. Pentru a obţine rezultate remarcabile în una din metodele de mai sus îmi trebuie timp, iar timpul meu este foarte scurt.

Faptul că v-aţi hotărât să aplicaţi ceva din această carte este un pas mare spre vindecare şi aţi câştigat timp.

Dacă începeţi cu una din metodele prezentate mai sus, de câte ori o veţi realiza, veţi face un pas înainte spre relaxarea completă. Deci faceţi una sau toate metodele de mai sus, după care continuaţi cu relaxarea profundă a organului bolnav.



Priviţi corpul uman.

Ce vă doare? Capul? Mâinile? Coloana vertebrală? Picioarele?

Orice vă doare, realizaţi priza de conştiinţă asupra acelei părţi din corp şi aprofundaţi relaxarea. Dacă vă doare capul, relaxaţi capul separat, cel puţin o oră. Dacă durerea persistă, reluaţi. Dar să fiţi relaxat când realizaţi relaxarea. Dacă faceţi o oră relaxarea capului şi după aceea sunteţi supărat că încă vă doare, înseamnă că relaxarea a eşuat.

Pătrundem în adâncul acelei părţi din corp şi relaxăm profund. Ca şi cum am pătrunde în interiorul lui. Aici este vorba de o relaxare într-o profunzime care depăşeşte corpul fizic. Pătrunzând adânc într-o parte a corpului nostru, de fapt pătrundem adânc în fiinţa noastră şi acolo găsim o pace şi o linişte completă.

Dacă un organ este bolnav, funcţionează prost sau are o tumoare, un chist, ignorăm boala şi ne adâncim în acel organ cât mai profund şi ne relaxăm.

Relaxăm profund acel organ, aşa cum am învăţat.

Putem suferi de o boală care s-a localizat undeva în corpul fizic.

Părţile exterioare ale corpului sunt mai uşor de vizualizat şi relaxat pentru că le vedem.

în schimb organele interne dacă dorim să le relaxăm, necesită să cunoaştem un pic de anatomie.

Pentru aceasta să luăm un atlas şi să studiem puţin unde este situat fiecare organ în poză şi unde îl regăsesc în corpul meu.

Este important să ştiu exact unde este în corpul meu.

Să luăm ca exemplu ficatul.

După aceea ignor complet restul corpului şi mă focalizez doar pe partea afectată. Considerăm că doar acesta există, restul corpului a dispărut.

După aceea începem relaxarea parte cu parte a organului bolnav până când îl simţim complet relaxat.

Reluăm relaxarea de câte ori e necesar. O reluăm azi, mâine, poimâine...şi tot aşa, chiar de mai multe ori pe zi până când ne vom simţi vindecaţi.

Corpul nostru este inteligent şi ştie să vorbească. El ne va spune când este vindecat.

Dar dincolo de relaxarea care pare a fi fizică, este o relaxare profundă care merge până în interiorul fiecărei celule. Aceasta este relaxarea vindecătoare.

Relaxarea energetică

După cum am văzut prin învelişul bio-energetic curge prana sau altfel spus, curg energiile. Uneori ele sunt agitate, uneori sunt dezechibrate sau dizarmonioase. Orice stare care ne scoate din echilibru este asociată cu circulaţia dezechilibrată

a energiilor.

Chiar şi stările pozitive ne pot dezechilibra. De câte ori s-a întâmplat să primim o veste bună - deci este un eveniment fericit - şi noi să fim atât de excitaţi şi emoţionaţi încât să ne pierdem cuvintele, să ne crească tensiunea sau să fiarbă energiile în noi atât de tare încât să alergăm de colo-colo?!

Chiar şi o veste bună ne poate agita energiile foarte tare.

La fel e şi cu aspectele mai puţin pozitive. Ne tulbură energiile.

A realiza *relaxarea energetică* înseamnă să aducem energiile într-o curgere normală, echilibrată şi armonioasă.

Chiar dacă noi ne confruntăm cu o agitaţie energetică, cauza vine de sus în jos, mai precis porneşte din corpul cauzal, coboară în mental, apoi percepem senzaţii în planul astral şi doar după aceea în cel eteric sau energetic. Dacă agitaţia sau dezechilibrul persistă suficient de mult în corpul pranic, energia se va materializa într-o boală.

în corpul cauzal apare ca o idee, poate fi o veste, un eveniment despre care am auzit sau la care am participat, poate fi chiar şi un cuvânt spus de cineva.

Mentalul preia ideea şi o interpretează. Cu cât rămânem mai mult pe ideea respectivă, cu atât o alimentăm mai mult cu energie şi-i dăm posibilitatea să se manifeste în corpul fizic.

Tot gândindu-ne şi interpretând, începem să avem stări proaste. Ne simţim prost, jenaţi, intimidaţi, ruşinaţi, furioşi, neputincioşi etc.

Toate aceste stări tulbură circulaţia energetică prin corpul nostru.

Dacă păstrăm mult acest lanţ al manifestărilor de la idee la energie, inevitabil va apare boala.

De aceea, indiferent care e cauza, să observăm dacă energiile noastre curg armonios şi să urmărim să relaxăm şi să echilibrăm aceste circuite energetice.

Relaxarea mentală

îmi amintesc de un moment din filmul *Pe Aripile Vântului* care m-a impresionat şi de care m-am îndrăgostit la prima vedere. Scarlet O' Hara şi-a pierdut fiica şi soţul şi acum era la pământ cu totul. însă viaţa mergea înainte şi ea avea de rezolvat ceva imediat şi, decât să fie doborâtă a zis: *Mă voi gândi mâine la asta, acum trebuie să rezolv...şi* s-a ridicat şi a mers mai departe.

Când apare ceva bun sau rău, mintea *este cea care ne minte* (că suntem terminaţi şi fără posibilităţi) şi care ne doboară.

Lucrurile s-au întâmplat deja. La ce folos să lăsăm conştiinţa agitată să creeze monştrii care să ne distrugă? Pe baza unui singur eveniment mentalul brodează kilometri de dantelă. Că aşa s-a întâmplat, că de ce, că acuma ce fac. Că acela e de vină, că dacă ar fi fost altfel, că dacă ajungeam cu un minut mai repede, că dacă aş putea da timpul înapoi....dar ce să fac acum, cum e mai bine...cum să rezolv, cum să ies din asta...cum mă descurc...cum trăiesc cu asta acum...etc.

Să descriu acum 1 km de pagini cu interpretările pe care le dă mentalul pe un singur eveniment, ar fi inutil...dar sunt sigură că ştiţi la ce mă refer.

Ce înseamnă relaxarea mentală?

Să eliminăm orice gând.

Pentru că fiecare gând are asociată o stare însoţită de un mod de circulaţie a energiilor prin corp şi o reflectare în fizicul nostru.

Deci să spunem STOP agitaţiei mentale.

Dacă ne oprim un pic, ce a fost rămâne la fel, dar se va schimba ce va urma (viitorul). Să ne oprim şi să ne oferim o pauză.

Ne vom simţi atât de bine!

Dar cum să facem asta ?

Putem: ori să oprim gândurile să vină.

Putem să le lăsăm să treacă pe lângă noi dacă vin şi fără a le oferi atenţie ele se vor dizolva sau putem să-i dăm altceva de lucru mentalului: să privească jocul luminii soarelui printre frunzele unui pom în vânt sau o floare, un tablou, ori să asculte o muzică frumoasă, relaxantă...etc.

Cu cât ne oprim mai repede agitaţia mentală, cu atât ne îndreptăm mai repede spre însănătoşire.

Când apare o boală gravă înseamnă că, conştiinţa a rămas fixată mult timp pe un gând care a devenit obsesie şi ne-a distrus sănătatea. De exemplu cineva ne-a respins o dată şi noi am fost atât de afectaţi încât rememorăm acel moment şi peste zeci de ani.

Dacă acel moment din viaţa noastră vibrează încă în noi, refuzând uitarea şi iertarea, el ne va conduce către o boală terminală.

Sunt multe femei care au fost rănite de bărbaţi, suferă ani la rând iar după o vreme se confruntă cu un cancer şi mor.

Indiferent ce apare în viaţa noastră, el apare în viaţa NOASTRĂ şi doar noi îl mai ţinem minte. Toată omenirea îl va uita după câteva zile, atunci de ce eu să rămân blocat acolo, să-mi ratez toate ocaziile de a fi fericit şi să mă sinucid cu arma mortală numită mintea *ce mă minte*?!

Aşa e că este fără sens?

Dacă trăiesc într-un sat, un loc unde lumea mă consideră un paria, unde am greşit sau mi s-a greşit...să schimb locul, să merg undeva unde sunt un străin şi să iau viaţa de la capăt. îmi fac o nouă viaţă, cu noi prieteni, noi colegi de muncă, un nou job, o altă familie.

Totul stă în puterile noastre.

Deci haideţi să ne relaxăm mental pentru că numai aşa ne

putem vindeca. ***Relaxarea stărilor***

O relaxare a mentalului atrage imediat după sine relaxarea stărilor.

Un gând atrage după sine o stare. Ne gândim că suntem singuri şi suntem trişti. Ne gândim că tânărul frumos care a trecut pe lângă noi ne-a zâmbit şi înseamnă că ne iubeşte, iar noi începem să ţesem o serie de dantelării despre iubire şi ne vom simţi îndrăgostite, vom fi în al 9-lea cer de fericire...tară să avem o bază reală. Apoi dacă îl vedem data viitoare că trece pe lângă noi tară să ne observe, vom fi dezamăgite.

Mintea este un mare Păcălici. Ne spune şi ne face să credem lucruri false şi se joacă cu stările noastre.

Dacă mentalul o ia razna, să încercăm să ne stăpânim stările.

Sunt agitat, supărat sau nervos...de ce trebuie să fiu chiar acum aşa? Cui îi pasă de nervii mei? Nimănui altcuiva decât corpului meu fizic pe care îl distrug.

Deci indiferent ce stare am, bună sau rea, să încerc să ies din ea şi să fiu detaşat.

Să ne relaxăm şi să abandonăm stările, oricare ar fi ele. După ce am realizat acest lucru, să alegem noi ce stare să trăim, decât să fim luaţi prin surprindere. Desigur că vom putea realiza acest lucru doar prin control mental şi vom putea avea control doar asupra unui mental relaxat.

Somnul

Putem vorbi despre el la acest capitol pentru că somnul este o necesitate a corpurilor noastre, extrem de obosite, fiind regenerator. Se spune că cel mai odihnitor somn este cel fără vise.

Mentalul agitat, lipsit de relaxare, este cel care generează visele care se manifestă în planul astral. Uneori visăm ceva şi ne trezim speriaţi sau obosiţi.

Este nevoie de o relaxare totală pentru vindecare.
Programul după care funcţionăm include existenţa somnului fără vise, cel mai odihnitor şi care produce o relaxare completă şi o reîncărcare energetică (a bateriilor pentru a putea funcţiona în ziua care urmează).

Celebrul autor al textului sanscrit - Yoga Sutra - Patanjali scria următoarele:

''Modificarea minţii care se bazează pe absenţa oricărei activităţi mentale este somnul profund".

Această definiţie a somnului profund, prezintă cea de-a patra modificare a undelor cerebrale a mentalului.

Atunci, în acea stare, putem avea acces la propriul sine.

Dacă o persoană este conştientă în somnul profund, aşa cum am învăţat în procedeul de Yoga Nidra, adică poate să-şi menţină conştiinţa trează, înseamnă că va afla foarte curând cine este. Aflăm cine suntem când trăim starea de îndumnezeire, sau altfel spus, starea de Samadhi. Atunci vom şti totul despre noi înşine, cine suntem, de unde venim şi pentru ce suntem aici.

Astfel conştiinţa devine pură. Atunci suntem eliberaţi de toate înlănţuirile acestei lumi. Aceasta este cea de a patra stare a minţii, al patrulea tip de frecvenţă a undelor cerebrale, theta, fiind cele mai lente unde. Doar moartea este mai "profundă". De aceea în această a patra stare, corpul fizic şi toate celelalte corpuri menţionate anterior, ating procesul complet şi amplu al regenerării fizice şi al refacerii sănătăţii.

Chiar şi până vom fi maeştri în somnul conştient, somnul obişnuit are acea fază fără vise şi astfel este regenerator şi vindecător.

Vedem că un om bolnav în primul rând simte nevoia să stea în pat şi să doarmă. Asta pentru că în programul nostru uman, după care funcţionăm în lumea aceasta (după care funcţionează toate organele din corpul nostru şi viaţa însăşi), este inclus în subconştientul nostru şi această parte a

somnului fără vise, ca o condiţie a supravieţuirii. Noi avem nevoie de somn pentru a supravieţui.

Se ştie că, cu cât nivelul de conştiinţă a unui om este mai înalt, el are nevoie de mai puţine ore de somn. Despre Iisus se spune că rămânea în meditaţie toată noaptea.
Asta pentru că la un nivel înalt de conştiinţă, fiinţa este mai mult timp sau în cazul lui Iisus, permanent, în comuniune cu Conştiinţa Divină. Cu alte cuvinte este conectat mai mult la sursa regenerării. Canalul de încărcare cu Energie Divină fiind permanent deschis, starea de sănătate este perfectă, iar energia este din abundenţă pentru a realiza tot ce şi-a propus.

Cu siguranţă că sunt unii extremişti care au rezistat zile în şir tară somn. Ei au făcut această demonstraţie din ego, fără să înţeleagă că somnul este o necesitate şi că face parte din programul nostru de supravieţuire.

Prin somn mergem în locul de unde am venit (în împărăţia Tatălui) şi ne încărcăm cu energie de la Duhul Sfânt. După ce ne trezim, consumăm această energie.

Cine doarme insuficient va îmbătrâni prematur pentru că lipseşte corpul fizic de energia de care are nevoie să funcţioneze. Va surmena în exces corpul fizic şi va avea cearcăne, riduri, faţa scofâlcită şi după o anumită vârstă va spune că e normal să fie aşa pentru că noi, oricum, îmbătrânim.

Copiii nou născuţi dorm mult pentru a se alimenta cu energie pentru viaţa care urmează pentru ei şi pentru că încă sunt conectaţi la împărăţia Divină, de unde au venit, de fapt.

începând de la 3-4 ani ei au deja foarte multă energie şi aleargă tot timpul.

Pe măsură ce înaintează în vârstă muncesc mult şi dorm puţin.

Dacă de la o zi la alta somnul se reduce, începem să surmenăm corpul fizic şi apare procesul de îmbătrânire. Stimulentele cum ar fi cafeaua sau alte sucuri energizante

doar agită energia de care dispunem şi ne crează iluzia că ne trezeşte şi ne dă energie.

Trăind această păcăleală de la o zi la alta noi consumăm rezervele energetice şi astfel ne îndreptăm spre boală şi moarte.

Bolile, de asemenea, au nevoie de energie pentru a fi vindecate.

în primul rând din somnul profund fără vise luăm energia necesară pentru vindecare.

De aceea este important să acordăm suficientă atenţie relaxării şi somnului.
Somnul să fie suficient. Dacă avem o muncă foarte solicitantă ar fi bine să avem o zi pe săptămână în care să dormim până simţim că e suficient. Dacă renunţăm la cafea sau energizante vom constata că ne vom trezi dimineaţa şi după micul dejun vom simţi din nou nevoia să dormim. Apoi ne trezim la prânz, luăm masa şi ne culcăm la loc. Corpul este atât de surmenat încât este posibil să facem astfel zile în şir. Dar la un moment dat va apare odihna şi atunci vom şti că e suficient.

Unii se trezesc dimineaţa şi spun că au dormit destul. Alţii se culcă foarte târziu şi spun că se mulţumesc cu câteva ore de somn. Dacă au faţa luminoasă, strălucitoare, pielea întinsă, îmbujorată şi emană sănătate şi fericire, este adevărat.

însă mulţi dintre ei au o piele mată, lipsită de strălucire, riduri adânci, ochii afundaţi în orbite şi dependenţi de cafeaua de dimineaţă pentru a funcţiona.

Aceştia sunt foarte agitaţi. Ei trebuie prima dată să înveţe să se relaxeze pentru a se bucura de somn.

Oamenii care dorm mai puţin de cât are nevoie corpul lor pentru a se regenera, se vor epuiza repede.

Oamenii în general trăiesc într-o continuă alergătură şi o mare iluzie.

Eşti odihnit când te trezeşti dimineaţa şi simţi că ai multă

energie, poftă de viaţă, ai o stare interioară de entuziasm şi bucurie, fără a apela la energizante.

Foarte multă lume spune că depinde de cafea sau alte energizante. La aceştia somnul de mult timp este insuficient. în această categorie intră şi cei care iau tot felul de plante ayurvedice. Da, este o metodă naturală de a te regenera, însă dacă ai nevoie de ele înseamnă că nu dormi suficient, înseamnă că programul tău nativ de regenerare a fost împiedicat să funcţioneze normal.

De cele mai multe ori este alegerea noastră şi uneori chiar ne place să tragem de noi până cădem de oboseală. Chiar şi când unii se îmbolnăvesc şi sunt nevoiţi să stea în pat, pun în repaos corpul fizic, dar celelalte corpuri le suprasolicită. Televizorul este pornit, ascultă ştirile, care ar îmbolnăvi şi un om sănătos, sau se uită la filme care majoritatea sunt drame şi conţin scene de violenţă - dacă totuşi se plictisesc şi doresc să se uite la filme, să aleagă comedii, cu toate că nici asta nu înseamnă relaxare completă - unii ascultă cursuri, conferinţe, participă la webinarii, ascultă muzică sau primesc vizitatori etc.

Relaxarea completă presupune relaxarea tuturor corpurilor. Relaxarea corpului mental, în primul rând. Repaos total al minţii. De acolo porneşte relaxarea celorlaltor corpuri. Dacă mintea este agitată şi în stres, i-ar putea veni idei de genul: dacă apar complicaţii, dacă fac şi boala asta, dacă rămân imobilizat la pat toată viaţa, dacă mor...etc. Toate aceste idei vor fi cauze pentru noi probleme. Vor fi implantate în corpul cauzal, care dacă sunt întreţinute de gânduri şi stări de frică vor complica boala şi vor întârzia vindecarea.

Este nevoie doar de o reconsiderare, de a schimba viziunea asupra vieţii.

Dumnezeu ne-a dat o viaţă pentru a o trăi. A trăi o viaţă înseamnă a experimenta tot ce e nou şi frumos, a ne bucura şi a fi fericiţi. Uneori alegerile pe care le facem ne îndepărtează de fericire. Dorim să facem multe lucruri în căutarea acestei fericiri, fără a înţelege că fericirea este mai

aproape de noi decât ne putem imagina.

Opriţi-vă şi întrebaţi-vă cât din ceea ce faceţi este absolut necesar? Veţi tăia de pe listă poate 70% din activităţile zilnice.

Fericirea este inclusă în programul nostru de funcţionare încă de la creaţie, dar vom avea acces la ea doar când suntem suficienţ de relaxaţi şi odihniţi.

Acesta este Adevărul, noi funcţionăm după nişte programe introduse în subconştient încă de la Creaţie.

Ne gândim noi cum să respirăm, ne-a învăţat cineva ? Totuşi respirăm de când facem primul pas în acestă lume.

Ştim ce se petrece cu mâncarea după ce o înghiţim? Totuşi ea este digerată şi repartizată acolo unde este nevoie pentru a ne hrăni, iar reziduurile eliminate. Un anumit program nativ face ca ea să fie procesată după o tehnologie foarte avansată.

Practic noi putem da multe exemple de programe native care funcţionează în corpul nostru. Ele funcţionează şi fără înţelegerea noastră.

Ce este important, este să ştim că avem incluse şi alte programe care sunt în acord cu Legile Universului în care trăim. Aici intră capacitatea noastră de a ne autoregenera dacă oferim corpului spaţiu, adică să-l lăsăm să- şi facă treaba.

De asemenea aici intră şi supravieţuirea noastră. Noi avem inclus acest program de supravieţuire în această lume. Trebuie doar să ne relaxăm şi să-l lăsăm să lucreze.

Un alt program, primit la pachet în momentul creaţiei, este cel al fericirii. Ea ne-a fost oferită cadou în momentul Creaţiei. Doar să ne relaxăm şi o vom vedea şi ne vom putea bucura de ea.

Un alt program este cel al eliberării - **Mukti.**

Noi aparţinem împărăţiei şi ne vom întoarce acolo fără efort

dacă ne dorim. A fost alegerea noastră să ne îndepărtăm şi este în continuare alegerea noastră să rămânem departe. Când vom renunţa la alegerea noastră de a fi separaţi de Divin, vom fi atraşi ca un magnet către împărăţie. Ne vom întoarce acasă.

De aceea se se spune că dacă te întorci la Dumnezeu şi în ultima clipă a vieţii tale vei fi primit. Unii vor spune că este incorect, pentru că ei s-au rugat şi au făcut practici spirituale vieţi la rând şi acela este primit chiar dacă şi-a risipit viaţa.

întoarcerea la împărăţie este independentă de ce facem sau ce alegeri facem. Dacă **acum** decidem 100%, cu toată fiinţa noastră şi fără ezitare că dorim să ne întoarcem la Tatăl Ceresc, vom constata că porţile ne sunt deschise, pentru că aşa au fost întotdeauna, deschise.

înseamnă să lăsăm totul pentru a obţine Tot.

Acest tot îl găsim într-o relaxare profundă, reală, totală.

Chiar dacă sunteţi fără credinţă în Dumnezeu, o relaxare totală va lăsa programul care ne duce la starea de Perfecţiune să funcţioneze şi astfel ne vindecăm de orice boală, oricât ar fi de gravă şi vom deveni perfect sănătoşi.

Naropa, Marpa şi Milarepa în peştera din Lamayuru

3. Metoda alegerii adecvate

Descrierea metodei

în orice moment poţi alege să fi sănătos sau bolnav. Alege să fii sănătos.

Modul în care mi-a fost revelată

Am făcut un efort de a ridica ceva greu şi la un moment dat am simţit o durere mare în spate după care durerea a devenit atât de ascuţită încât am rămas imobilizată. Cunoşteam simptomele acestei boli pentru că am tratat-o la pacienţi de-ai mei. Situaţia mea era foarte critică. Stăteam în pat şi acolo eram servită cu mâncare iar eu încercam să fiu cât mai imobilă pentru a evita durerile acelea cumplite.

Vreo două - trei zile am petrecut aşa până când am auzit o voce din subtil care mi-a spus:

Poţi alege să fii sănătoasă!

Fiinţa aceea care părea să fie un înger, m-a adus în punctul din care puteam alege: boala şi suferinţa sau vindecarea instantanee. Eram în acel punct zero despre care se tot vorbeşte şi vedeam în faţa mea cele două căi. Bineînţeles că am ales vindecarea, chiar dacă am avut un scurt moment de ezitare, pentru că era aşa de bine să stau în pat şi să fiu servită chiar de soţul meu.

în momentul următor am fost perfect vindecată. Pentru a verifica am făcut Paschimotanasana - o postură yoga în care te apleci în faţă, te prinzi cu mâinile de tălpi şi pui capul pe genunchi.

M-am putut apleca până am atins genunchii cu capul, foarte uşor, mă simţeam ca un fulg şi aveam o elasticitate

neaşteptată. Orice urmă de durere dispăruse. Am coborât din pat, am făcut şi alte exerciţii şi am constatat că aveam un corp perfect sănătos, într-o formă chiar mai bună decât înainte.

Soţul meu, care a fost lângă mine şi a văzut transformarea mea instantanee dintr-un om bolnav, imobilizat la pat într-un om perfect vindecat, a spus, mai în glumă, mai în serios: *trimite-mi şi mie îngerul acela al tău,* pentru că şi el practică yoga şi îşi dorea o flexibilitate cât mai bună.

Descrierea metodei

Fiecare dintre noi alegem în fiecare clipă. Se spune că avem liber arbitru.

Dar oare ce înseamnă să ai liber arbitru? Este această şansă pe care Dumnezeu ne-a dat-o; de a alege.

în fiecare clipă noi facem o alegere care ne marchează

destinul.

Fără să ne dăm seama noi alegem mereu.

Să vă dau un exemplu. A început să plouă afară. Mulţi

vor spune: *vai ce urâtă vreme! Iar unii vor spune: o, ce frumos plouă... sau ce bine că plouă!...*

Dacă spunem că e urât, vom rezona cu urâtul şi ne vom urâţi viaţa. Dacă spunem că e bine, vom atrage binele în viaţa noastră, dacă spunem că e frumos, vom atrage frumosul.

Indiferent de situaţia în care suntem, alegem binele sau răul

Când suntem detaşaţi avem o stare de conştiinţă înaltă şi ceea ce se petrece în exterior lasă intact interiorul. Uneori trăim o stare care e pozitivă sau negativă, fără a spune sau gândi ceva şi e acelaşi lucru.

Să facem distincţie între indiferenţă şi detaşare. Indiferenţa este o stare, detaşarea ne spune că suntem în afara stării. Când eşti în afară stările vin şi trec fără a ne mai atinge şi fără a mai genera karma, destin, boală sau suferinţă.

Ca urmare, pasul esenţial este să găsim acel punct de

mijloc în care suntem imuni, complet protejaţi. Acolo avem protecţie absolută. Suntem atât în afara binelui (lumesc), cât şi a răului,

însă, automat, dacă suntem protejaţi de rău, ne este bine.
Chiar dacă pare complicat să găsim acel punct de mijloc, să fim atenţi la mintea noastră şi la stările noastre. Mintea dă comanda, starea răspunde. Auzim ceva, ni se pare cumplit şi ne supărăm sau ne enervăm. Totul se petrece atât de repede încât parcă timpul a dispărut şi când să mai alegem? După ce am acţionat impulsiv ne liniştim, începem să gândim şi apoi regretăm impulsivitatea noastră.

Cum facem să fim înaintea impulsului?

Putem exersa sau ne putem pregăti din timp prin yoga. Realizând relaxări, meditaţii, asanas, ne vom calma nervii şi spiritul; vom reuşi să gândim înainte de a reacţiona.

în primul rând este nevoie de o foarte bună relaxare, astfel ca relaxarea să fie o stare generală.

După aceea să facem nişte practici yoghine zilnic.

Apoi să ne urmărim fluctuaţiile minţii, astfel încât să putem înţelege cum funcţionează ea.

După aceea să învăţăm să avem control asupra ei.

Prin exerciţiu mental de atenţie şi control putem avea rezultate remarcabile.

Dacă ne apare un gând să urmărim reacţia minţii. Dacă vedem ceva, să urmărim reacţia minţii. Dacă aflăm o ştire să urmărim care e primul gând care ne apare.Dacă se petrece un eveniment, să fim atenţi la prima impresie.

De cele mai multe ori reacţia este atât de rapidă încât ratăm primul gând.

Prin atenţie şi exerciţiu vom reuşi să-l prindem.

Între impulsul exterior (ştire, eveniment, un cuvânt, o imagine, o atingere etc.) şi primul gând, există un spaţiu gol. Aacela ne interesează pe noi. Acolo se decide destinul.

Să ne putem strecura conştiinţa acolo şi să decidem de acolo.

Acolo este supraconştientul, supramentalul.

Deci dacă alegerile noastre au fost negative în repetate rânduri (poate sute sau mii de alegeri negative), acum am ajuns într-o situaţie de boală.

Este un inutil să facem tot atâtea mii de alegeri pozitive pentru a ne vindeca.

Este suficient **să intrăm în acel spaţiu liber de gânduri, complet gol şi să alegem sănătatea.** Noi, chiar bolnavi fiind, putem alege în fiecare clipă sănătatea şi în acel punct, al alegerii, care este punctul de Graţie a lui Dumnezeu, prin alegerea sănătăţii, prin Graţia Divină se arde instantaneu toată karma negativă (se anulează toate acele mii de alegeri negative care ne- au dus la boală) şi ne vindecăm instantaneu.

Cu siguranţă că pentru a evita o nouă boală este necesar să facem alegeri pozitive de acum încolo.

Deci noi ne putem vindeca instantaneu dacă alegem sănătatea.

Boala se menţine atât timp cât ne menţinem alegerea să fim bolnavi.

Când hotărâm să fim sănătoşi, ne vom însănătoşi instantaneu sau foarte rapid.

Oamenii investesc mulţi bani în tratamente şi spun că doresc să se vindece, dar de fapt ei se păcălesc. Vindecarea va apare când ei se hotărăsc cu adevărat să fie sănătoşi. Abia atunci va avea efect tratamentul pe care îl fac.

Altfel pot chiar să moară şi asta se petrece **numai dacă** au ales moartea.

Dacă aleg viaţa, vor trăi. Categoric!

Moartea este fără putere asupra oamenilor care

doresc să trăiască.

Să vă dau un exemplu: am vizitat un cuplu de seniori care trăiesc singuri. Ea are 85 de ani, el 94. Când a văzut că am venit, el s-a dus în cameră şi s-a schimbat. Voia să apară frumos îmbrăcat în faţa mea. Asta arată atenţie faţă de viaţă şi plăcere de a trăi. însă punctul culminant a fost când serveam masa împreună şi când i-am întrebat cum se simt, iar el a răspuns: *în toată viaţa mea, acum mă simt cel mai bine.* Am făcut ochii mari şi i-am văzut faţa luminoasă şi, într-adevăr, bucuria de a trăi. Un om la vârsta lui se mişcă greu şi are multe afecţiuni la nivelul corpului fizic şi, totuşi, el a răspuns cu toată sinceritatea că acum îi este cel mai bine de când se ştie pe lume. Vă daţi seama ce stare de mulţumire are omul acesta? El este un model pentru mine, sincer!
Poate vi se pare ciudat că am spus că oamenii aleg să fie bolnavi, chiar dacă investesc sume imense în tratamente.

Acei oameni au o părere greşită despre ei înşişi.

De fapt ei îşi doresc să fie bolnavi.

Este imposibil să fi bolnav altfel decât dacă ţi-ai dori asta.

Cui îi place să fie bolnav? - o să mă întrebaţi.
Boala este o formă de a cere atenţie şi iubire. Un om bolnav este îngrijit de cineva, chiar dacă este vorba despre o asistentă plătită.
Oamenii obosesc. Intră în tot felul de acţiuni din care le este greu să mai iasă şi atunci, decât să spună sau să recunoască faţă de ei înşişi că vor o pauză, aleg boala. Toată lumea înţelege un om bolnav dacă stă în pat, dacă îşi ia o pauză, dar dacă eşti sănătos, eşti pus la lucru (conform alegerilor pe care el le-a făcut, desigur).

Am studiat mult aceste mecanisme şi uneori când sunt obosită mă aud spunând: aşa am chef de o boală! Apoi revin cu mintea curată şi dau delete, pentru că aşa cum am ales

boala, aşa am anulat-o imediat după aceea.

Au fost şi situaţii în care în călătoriile mele m-am simţit rău (fiind învinsă de oboseală, mintea mea a comandat boala fără să-mi dau seama) şi când mi-am dat seama *am ales* sănătatea şi toate gândurile mele care au implorat boala au fost dizolvate instantaneu în alegerea conştientă a sănătăţii.

După ce am prezentat aceste metode la cursanţii mei, unul a aplicat şi mi-a confirmat că funcţionează instantaneu. Se simţea foarte rău şi după o zi şi o noapte în care era deja depăşit de durere, şi-a amintit de acest curs. A ales sănătatea şi imediat după aceea tot răul a dispărut.

Puteţi crede că pare a fi un miracol. Da, este miracolul alegerii pe care-l purtăm cu noi tot timpul.

încrederea oamenilor bolnavi în ei înşişi este foarte scăzută şi au nevoie de atenţie din afară pentru a exista, a rezista în această lume. Au venit într-o lume în care este nevoie de prezenţă şi atenţie continuă.

Totul este cuantificat, notat undeva. E o lume a oglindirii pentru că e o lume a Unimii, în care toţi suntem Una. Făcând ceva altcuiva de fapt mie îmi fac. în aceasta constă cuantificarea.

Să eliminăm credinţa că cineva are o plăcere sadică de a nota totul pentru a ne pedepsi. Singura pedeapsă care există este culegerea fructelor pe care noi le-am semănat. *Cum îţi aşterni, aşa dormi!* - spune un proverb.

Lumea este dreaptă. Aşa e ea, aşa a fost creată pentru a se autosusţine.

Trăim într-o lume care are la bază un program perfect prin care se autosusţine. Ideea că cineva apasă pe butoane sau învârte la o manivelă pentru a susţine lumea este falsă. Acest program constă din existenţa unor legi, Legi ale Universului în care trăim.

Dacă învăţăm care sunt aceste legi şi trăim în conformitate cu ele, viaţa noastră este uşoară în această Creaţie. Legile cuprind toate lumile şi toate planurile, despre care am vorbit deja.

Din acest program face parte şi acel punct gol şi liber, care de fapt pare gol, dar este plin de Divinitate. în acel punct plin, găsim Totul, pentru că Divinitatea este Tot ce poate fi.

De mii de ori pe zi putem accesa acel punct. Este alegerea noastră să o facem.

E aproape, e în noi, face parte din noi.

Dumnezeu este perfect sănătos. El este Perfect, El este sănătos. Acolo, în acel punct care este Plinătatea Dumnezeiască găsim şi Sănătatea Dumnezeiască. Este suficient să alegem Sănătatea Dumnezeiască şi ea va fi a noastră.

Spuneam că bolnavii aleg să fie aşa. Ei se leagă de exterior, crezând că de acolo vine fericirea. Fericirea şi împlinirea o găseşti în tine, încetează să o mai cauţi în exterior.

Tu aştepţi să vină cineva să-ţi dea ceva ce ai deja, ce ai primit încă din momentul creaţiei, de la Dumnezeu. Un cadou foarte valoros. Un loc în tine unde te poţi întâlni cu El.

Bolnavii cred că sunt lipsiţi de atenţie, de iubire şi atunci aleg boala pentru a
cere atenţie şi iubire de la alţii. Le este greu, se simt neînţeleşi, tară putere, tară alinare, au prea multe de făcut şi li se pare că trebuie să facă totul singuri etc.

Sunt oameni care sunt mereu sănătoşi. Aceia au încredere în ei. îşi fac treaba pe care şi-au ales-o să o facă şi sunt fericiţi cu viaţa lor. Chiar dacă evită diferitele căi spirituale şi tot felul de credinţe religioase, ei sunt cei mai apropiaţi de Esenţa lor Divină pentru că îşi iau de acolo tot ce au nevoie pentru a exista în această lume.

Cunosc mulţi oameni cu handicap. Oameni care se mişcă greu, care suferă mult. Ei mereu aşteaptă să li se acorde atenţie, să vină cineva să fie cu ei, să-i iubească cineva, să fie ajutaţi, înţeleşi...

Aceştia ar trebui să înceteze să mai aştepte ceva din afară şi să descopere că totul este în ei. Să se hotărască să se ridice

de pe scaun şi să-şi trăiască viaţa cu bucurie.

Este un film turcesc foarte frumos, numit *Miracolul* sau *Mucize*. Acolo este vorba de un bărbat cu handicap care este căsătorit cu o femeie foarte frumoasă. Este o căsătorie aranjată, o promisiune. Oamenii care sunt foarte bolnavi, cu handicap, aşteaptă să primească iubire. Sunt însetaţi de iubire. Cerşesc iubire.

Dar, aşa cum am spus, există un principiu al oglindirii în această lume a Unimii. Dacă îţi lipseşte iubirea înseamnă că îi lipseşti pe alţii de iubire. Vrei iubire de la cineva anume, oferă-i o iubire imensă, dar într-un mod total necondiţionat.

în filmul de care spuneam acel bărbat cu handicap se îndrăgosteşte de soţia lui frumoasă. începe să iubească. Apoi are copii şi-i iubeşte şi pe aceştia. Oferind iubire, s-a vindecat. A găsit în el sursa plenitudinii. Şansa vindecării a fost iubirea pe care a oferit-o.

Ideea este să oferi iubire fără aşteptări, să îţi oferi serviciile fără să ai aşteptări să fii servit, să te bucuri că ajuţi, fără să ai aşteptări să ţi se întoarcă serviciul.

Având în vedere Unimea şi oglindirea, tot ceea ce faci, pentru tine faci.

Cine dă, primeşte, cine iubeşte va fi iubit, cine oferă va primi, cine serveşte va fi servit, cine înţelege va fi înţeles.
Chiar dacă punctul zero este greu de accesat, putem începe prin a alege să servim, să ajutăm, să oferim, într-un mod total necondiţionat, tară să avem aşteptări. Vom vedea că imediat starea noastră de sănătate şi de bine, din toate punctele de vedere, se va schimba.

Caută în trecutul tău momentul în care ai decis să te desparţi de lumea aceasta, pentru că această alegere te-a făcut să ajungi în această stare. Dacă ai găsit momentul, vezi ce te-a determinat să faci această alegere şi caută să înţelegi de ce ai ajuns în acea situaţie disperată. Cu siguranţă că tu eşti singurul răspunzător pentru starea în care eşti. Urmăreşte să înţelegi asta şi treci peste; iartă, iartă-te şi îndreaptă-te cu bucurie spre viaţă, alege viaţa cu toată bucuria din inima ta

şi vei trăi.

Pleacă din lumea aceasta doar cel care alege acest lucru. Este imposibil să pleci dacă ai ales să rămâi. Este vorba despre alegerea ta sinceră, alegerea celui care eşti de fapt. Uneori masca face alegeri în locul tău, masca ce ţi-ai pus-o să fii sau să pari altfel în faţa altora. Dacă şi de data aceasta masca este cea care alege să rămâi, este doar o alegere falsă.

Alegerea reală a celui care eşti tu, de fapt, este cea care te vindecă, este cea care te salvează.

4. Evocarea Stării Arhetipale de Imunitate

Prezentarea metodei

Accesează starea arhetipală de imunitate şi sănătatea ta va fi câştigată imediat

Modul în care mi-a fost revelată

Eram în India, călătoream de la Patna către Bodhgaya cu o maşină şi m-am intoxicat de la mâncarea servită la micul dejun. îmi era foarte rău, îmi venea să vomez şi aveam crampe, aveam nevoie să merg la toaletă. Drumul dura 3 ore, afară era multă mizerie, trebuia să ajung la destinaţie pentru a avea acces la o toaletă şi mai era încă destul de mult din drum.

Cam pe la jumătatea drumului am auzit o voce din subtil care a spus:

Imunitate

şi în clipa următoare mi s-a exemplificat *starea arhetipală de imunitate.*

Imediat după ce am trăit plenar acea stare, m-am vindecat complet pentru că întreaga mea fiinţă a rezonat cu starea de imunitate.

Aici doresc să fac o precizare: când vine un mesaj de la Dumnezeu sau de la un înger, acel mesaj conţine în el întregul Adevăr Divin legat de informaţia pe care o transmite. Altfel spus cel ce primeşte mesajul trăieşte complet şi la toate nivelele Adevărul acelui cuvânt. El devine una cu însuşi mesajul transmis.

Astfel eu am trăit atunci cu Tot, *Imunitatea.*

Descrierea metodei

Ce este o stare

arhetipală?

Conform definiţiei, Arhetipul este :

- *Reprezentare, tip originar, prim.*
- *Tip, model după care se face o lucrare; manuscris original, prim, după care s-au făcut alte copii ale aceleiaşi opere; original.*
- *Model după care se face o lucrare.*

Termenul vine din gr. archetypos < arche - început fr ***archétype]*** *lat.* ***Archetypu.***

- *Prototip (Model care reprezintă tipul original după care se efectuează sau se realizează ceva). Exemplar ilustrativ, model (desăvârşit), tip.*

Din fr. prototype.Exemplu perfect, exemplar-tip, modeldesăvârşit. [<fr. prototype, cf. lat. prototypus, gr. prototypos].

- *Model, tip iniţial după care se călăuzeşte cineva.*

Conform definiţiilor date de dexonline, Arhetipul este Primul, Originarul, Modelul, începutul, Desăvârşitul, Perfectul, Iniţialul.

Acesta poate fi doar Cel Unic, Cel ce a fost de la început şi va fi până la sfârşit, Eternul Dumnezeu.

Deci când vorbim despre un Arhetip, ne referim la un aspect al Divinului, o manifestare a Sa ce cuprinde întregul, Totul.

Ce este Starea Arhetipală de Imunitate ?

Pentru a înţelege starea arhetipală de imunitate, să vedem mai întâi ce este Imunitatea.

Vom cita referiri legate de acest termen de pe Wikipedia:

(din latină immunitás = scutire) este însuşirea organismului vegetal, animal şi uman de a opune rezistenţă în faţa activităţii microbilor şi a substanţelor toxice, cu alte cuvinte, capacitatea lui de a-şi păstra sănătatea şi vigurozitatea.

Imunitatea se păstrează pe parcursul întregii vieţi. Organismul posedă mai multe mijloace de apărare împotriva infecţiilor şi a substanţelor străine. De exemplu, pielea sănătoasă împiedică pătrunderea microbilor, ţesuturile glandulare elimină secreţii cu proprietăţi bactericide.

Microbii ajunşi în ţesuturi sunt distruşi de sânge prin fagocitoză, de limfă şi de secreţiile ce umezesc mucoasele. Aceste lichide conţin substanţe protectoare specifice, numite mai generalizat anticorpi. Animalele superioare (inclusiv omul) posedă o imunitate naturală faţă de majoritatea microbilor din mediul ambiant.

Imunitatea naturală se mai numeşte ereditară şi se transmite prin moştenire.

Mai există o imunitate dobândită care se formează prin

anumite tratamente, credinţe, practici yoga, meditaţii etc.

Deci imunitatea este o stare moştenită de sănătate şi vigurozitate.

Altfel spus, este o scutire de la boală.

Mergând mai departe, la termenul Imunitate Arhetipală, acesta face referire la starea de Sănătate Divină, care este perfectă. La starea de vigurozitate Divină, la scutirea de boală şi suferinţă a corpului fizic.

Atunci când fiinţa umană a fost creată, a fost

CREATĂ DUPĂ CHIPUL ŞI ASEMĂNAREA DIVINĂ,

conform definiţiei arhetipului, după Modelul Divin Perfect.
Această înzestrare a Perfecţiunii există în genele noastre ca o Moştenire Divină.

încă de la creaţie am primit acest dar divin al sănătăţii perfecte, a capacităţii organismului de a lupta cu răul şi de a-l învinge.

Chiar şi dincolo de nevoile corpului fizic, această moştenire ne dă puterea să învingem răul întotdeauna, în toate situaţiile şi din toate punctele de vedere.

Deci în situaţia unei boli, dacă evocăm starea arhetipală de imunitate, este suficient pentru a ne vindeca.

Dumnezeu este sănătos. Chiar şi acea reprezentare artistică a unui Tată bătrân cu păr lung alb şi barbă, este incorectă. îmbătrânirea este o consecinţă a trecerii timpului, dar Dumnezeu este în afara timpului. El aparţine eternităţii.

De asemenea îmbătrânirea este o consecinţă a degradării, a uzurii, a pierderii stării de sănătate perfectă, a pierderii

energetice şi a capacităţii de a ne regenera.

Ca urmare, urmând Modelul, Prototipul, ar trebui să rămânem tineri mereu, sănătoşi, fericiţi şi plini de energie.

Iisus spunea că în trecut, în alte ere în care conştiinţa umanităţii era mai înaltă, oamenii trăiau pe pământ cât doreau şi când plecau din această lume era o decizie luată de ei, plecau sănătoşi, tară suferinţă, perfect conştienţi.

Aceasta este starea Divină, aceasta este Starea Arhetipală de Imunitate.

Am venit în această lume condiţionaţi de karmă sau la voinţă şi ar fi bine să plecăm conştienţi la un moment ales de noi.

Acest lucru este realizabil de către cei care practică yoga şi au reuşit să-şi ridice nivelul de conştiinţă suficient de mult. De asemenea este realizabil de către oricine care este un practician real, indiferent de calea spirituală aleasă.

Cum putem accesa Starea Arhetipală de Imunitate?

Amintindu-ne în permanenţă de natura noastră divină, de originile noastre, de unde venim şi unde ne vom întoarce.

Boala este o uitare a naturii noastre divine.

Este suficient să ne amintim cine suntem, să ne amintim că suntem una cu Dumnezeu, Cel care deţine Starea de Sănătate Perfectă, ca urmare starea noastră naturală şi firească este cea de sănătate perfectă.

Starea Arhetipală de Imunitate poate fi evocată cel mai uşor printr-o exemplificare făcută de Divin. Cum? Pur şi simplu vă aşezaţi într-o poziţie de meditaţie, cu spatele drept, faceţi consacrarea şi îl rugaţi pe Dumnezeu să vă exemplifice Starea Arhetipală de Imunitate. El este cel mai în măsură să ne exemplifice această stare.

Iisus a spus: cereţi şi vi se va da.

Deci cereţi şi credeţi că Dumnezeu o să vă exemplifice această stare şi aşa va fi.

După ce vi s-a făcut această exemplificare de către însuşi Dumnezeu, veţi putea să o accesaţi oricând aveţi nevoie.

Am spus că îmbătrânirea este o consecinţă a degradării, a uzurii, a pierderii stării de sănătate perfectă, a pierderii energetice şi a capacităţii de a ne regenera.

O fiinţă care este în comuniune cu Dumnezeu, va fi în permanenţă aşa cum a fost creat: *după chipul şi asemănarea Lui.*

Dumnezeu este veşnic tânăr şi sănătos.

Dacă ne dorim *să fim ca El,* vom fi din toate punctele de

vedere *ca El.*

Ce ne îmbătrâneşte? Ce ne îmbolnăveşte?

Separarea de El şi obiceiurile proaste.
Adică dacă am fi mereu Una cu El, îmbătrânirea şi boala, chiar şi moartea ne-ar fi străine.

Când suntem Una cu El, suntem relaxaţi şi fericiţi, împliniţi, frumoşi, sănătoşi etc.

Boala, ridurile, îmbătrânirea apar în urma îngrijorărilor, stărilor proaste, tensionate, obsesiilor, furiilor, masochismului, surmenajului, lipsei iubirii de Sine ş.a.md.

Vă puteţi imagina un Dumnezeu în felul acesta?

Atunci noi de ce să fim aşa?

Dacă dorim să fim Una cu El, să începem să-L imităm, adică să manifestăm toate Atributele Sale Divine, Iubirea Sa, fericirea Sa.

Un om încruntat tot timpul din cauza supărărilor va face riduri. De ce să fii încruntat ? Fii senin şi relaxat şi chipul tău va fi senin şi neted.

Obiceiurile alimentare proaste sunt otrăvuri. Ştim asta deja şi totuşi ne
otrăvim de bună voie şi când apar semnele îmbătrânirii spunem că e firesc ca după o anumită vârstă să îmbătrânim.

Ne surmenăm, facem multe luctruri pe care nu e absolut necesar să le facem şi din cauza aceasta pierdem energie. Pentru regenerare, avem nevoie de energie. Oare aveţi idee câte acţiuni de-ale noastre, fireşti dealtfel, ne duc la pierderea de energie? Mâncarea procesată, somnul insuficient, pierderea energiei sexuale, folosirea energizantelor artificiale, stresul, certurile, stările proaste, obsesiile, obligaţiile sociale imaginare sunt numai câteva dintre ele.

Epuizăm corpul fizic continuu şi este firesc să avem cearcăne şi să apară boli.
Există o explicaţie pentru toate bolile şi toate semnele îmbătrânirii.
Dacă ştim ce ne aduce în starea aceasta, de ce să mai continuăm?

Un om care e Una cu Dumnezeu, adică a ajuns cu nivelul de conştiinţă în Sahasrara, prin evoluţie, va fi în permanenţă fericit, liniştit, relaxat, va iubi, va avea credinţă şi încredere şi toate acestea se vor vedea pe chipul şi pe trupul lui.

Probabil veţi spune că ceea ce sun acum este ireal.

Ba să ştiţi că este foarte real.

Să luăm câteva personaje biblice:

Matusalem a trăit cel mai mult, de la el a rămas vorba: *bătrân ca Matusalem sau vârstă matusalemică.* El a fost fiul lui Enoh şi a trăit 969 de ani. **Enoh (365 ani),** potrivit *Genezei.* 5, este fiul lui Iared (962 de ani), care este fiul lui Mahalaleel (895 de ani), fiul lui Cainan (910 ani), fiul lui Enos (905 ani), fiul lui Set (912 ani), fiul lui Adam (930 ani).

Primul fiu al lui Enoh este Metusala, născut la 65 de ani.

Matusalem este tatăl lui Lameh (753 ani), care a fost primul lui copil şi l-a avut la 187 de ani, tatăl lui Noe (950 ani).

Dacă observăm arborele genealogic, toţi cei enumeraţi mai sus cu vârste seculare, au fost nepoţi destul de apropiaţi (faţă de noi) de-ai lui Adam, care a fost creat de către însuşi Dumnezeu şi care a fost Una cu Dumnezeu până la „alungarea,, din Rai. Această alungare este de fapt propria alegere a lui Adam de a se separa de Dumnezeu. Atunci putem spune că a apărut prima separare prin alegerea liberă a lui Adam. Având darul Liberului Arbitru, noi alegem în fiecare clipă să ne apropiem de Dumnezeu sau să ne separăm. Cu cât momentul primei separări este mai departe, din păcate, conform alegerilor noastre suntem mai departe de Dumnezeu. Cu cât personajele biblice enumerate au fost mai aproape de Adam, cu atât ei au fost mai aproape de *starea de îndumnezeire*, stare care, aşa cum am mai spus este o stare ideală care ne menţine în cea mai perfectă formă din toate punctele de vedere.

Este perfect explicabil şi credibil ca aceia să fi trăit atât de mult.

Menţiunile legate de longevitatea, virilitatea şi starea de sănătate a acestora apar atât în Biblie cât şi în numeroase texte antice, care au aparţinut unor culturi total diferite şi tară legătură unele cu altele.

Atât în Biblie cât şi în lista regilor din Sumer şi Akkad apar personaje cu vârste

matusalemice.
S-a observant că înainte de potop apar personaje cu vârste mult mai înaintate decât cele de după potop. Chiar şi regii de dinaintea potopului trăiau mai mult decât cei de după diluviu. Avraam s-a născut după potop şi a trăit 175 de ani. înainte de potop oamenii ştiau că sunt veşnici, aşa cum Tatăl este, dar după experienţa potopului avută de omenire, în subconştient a apărut frica de moarte şi de dezastre, frica de mânia lui Dumnezeu, ceea ce le-a redus considerabil durata de viaţă.

Pe măsură ce oamenii s-au îndepărtat de sursă, altfel spus, de Dumnezeu, au dispărut anumite civilizaţii şi oamenii au ajuns să trăiască în condiţii de viaţă foarte rudimentare, astfel că durata de viaţă s-a redus foarte mult.

Apoi am început din nou să evoluăm, să clădim civilizaţii, avem metode avansate de tratament care au mărit durata de viaţă, dar totuşi aceasta se opreşte în jurul vârstei de o sută de ani, cu puţin peste.

Excepţie este un chinez care a trăit 265 de ani. în arhivele Guvernului Imperial Chinez din anul 1827 apare menţiunea că un bătrân este felicitat pentru împlinirea vârstei de 150 de ani. în alte documente ce datau din 1877 bărbatul era sărbătorit pentru uimitoarea vârstă de două sute de ani. Deci în 1749 el avea 71 de ani. El preda artele marţiale şi avea o reputaţie foarte bună în China. Se spune că s-a căsătorit de 23 de ori şi a fost tatăl a 200 de copii. întrebat pe patul de moarte care este secretul longevităţii, el a spus:

"păstraţi inima în tăcere, staţi ca broasca ţestoasă,
mergeţi vioi ca porumbelul şi dormiţi ca câinele de pază. "

El susţine că pacea interioară şi liniştea (calităţi divine, dealtfel) sunt secretul longevităţii. De asemenea el a susţinut că secretul lonvevităţii se datorează minţii sale. Dieta sa a fost foarte importantă, fiind vegetarian. Un columbian a murit, în 1958, la respectabila vârstă de 160 ani, record comemorat de Poşta columbiană printr-o emisiune poştală, având legenda „Cel mai bătrân om din lume!".

În 1966, un oarecare Narayan Chuadhary din Nepal era recunoscut ca având vârsta de 141 de ani, dar nu poseda un act de naştere, iar vârsta îi era confirmată doar de rude.

Acelaşi lucru se întâmplă şi azi cu numeroşii centenari din Caucaz, băutori de kumys.

Persoana cea mai în vârstă cu acte în regulă consemnată de statistici este franţuzoaica Jeanne Calment, care a decedat la

4 august 1997, având vârsta de 122 de ani şi 164 zile.
Unii dintre ei au ales sau au fost scutiţi de ceea ce noi numim moarte.

Conform Bibliei, Enoh a trăit pe Pământ 365 de ani şi după aceea a fost luat la cer de către Dumnezeu, dar despre el se spunea că umbla pe pământ cu Dumnezeu, adică era Una cu Dumnezeu, adică prin el, prin această Unitate, Dumnezeu umbla prin el pe pământ.

Dumnezeu umblă prin toţi pe pământ, diferenţa face ca Enoh să fi fost **conştient** de asta.

Mitologia asiro-babiloniană, în "Epopeea lui Ghilgameş", scrisă în mileniul III î.e.n, evoca posibilitatea existenţei nemuririi.

Aceasta teorie se regăseşte în istoria literaturii până în secolul al XIX-lea, după care se pierde într-un curent fantastic ce tratează imortalitatea ca pe un blestem. Opere literare cum sunt: "Jidovul rătăcitor" de Eugene Sue (1845), ciclul "She, cea care trebuie supusă", scris de Sir Henry Rider Haggard (1887-1923), sau seriile de mare succes ca aceea consacrata enigmaticului "Dr.Nikola" de Guy Boothby (1895-1901), ilustrează goana după un vis care se dovedeşte a fi, până la urmă, un coşmar fizic şi psihic.

în secolul XX, evoluţia ştiinţei oferă noi resurse. Totuşi, se păstrează ideea că o longetivitate exagerată aduce doar neplăceri şi plictiseală, pe lângă faptul că se obţine cu preţul unor compromisuri cum este cazul lui Faust, de exemplu.

Acest mit poate fi reîntâlnit şi în epoca modernă, de exemplu în "Maestrul şi Margareta", romanul scriitorului rus Mihail Bulgakov (1891-1940).

în subconştientul colectiv există atât posibilitatea imortalităţii cât şi cea a inutilităţii ei. în această confuzie, fiecare are beneficii după mintea sa, putând să aleagă în ce să creadă.
Cei care au ales o viaţă sănătoasă, echilibrată şi au urmărit perfecţiunea spirituală, au putut beneficia de o viaţă lungă chiar lipsită de moarte şi de boli.

Profetul Ilie a venit pe lume cu peste 800 de ani î. Hr., în ţinutul Tesvi din Galaad, într-o familie de preoţi şi activitatea misionară a Profetului Ilie s-a desfăşurat în regatul Israel din Samaria.

O caracteristică esenţială a Sfântului Ilie este aceea de a avea o mare dragoste faţă de Dumnezeu, o bucurie mare de a se ruga şi plăcere de a sta în pustnicie. Exigent cu el însuşi, dar şi cu cei cu care venea în contact, pustnicul Ilie a trăit o viaţă simplă, modestă şi virtuoasă. Toată viaţa sa a fost mistuit de focul dragostei de Dumnezeu. Despre el se spunea că avea puterea dumnezeiască de a "închide şi a deschide cerurile". Despre el se ştie că a fost ridicat la Cer într-o căruţă de foc, fiind scutit de ceea ce numim noi moarte.

Iată-l şi pe **Apolonius din Tyana** care a fost un discipol al lui Pitagora şi a trăit în perioada Imperiului Roman, fiind contemporan cu Iisus. El s-a remarcat încă de tânăr prin capacităţile sale de vindecare şi clarviziune. A călătorit foarte mult, răspândind cunoştinţele dobândite. Profesa artele hermetice şi filozofia. Scopul său era de a demonstra lumii întregi că în spatele imaginilor icoanelor, al ceremoniilor religioase, al miracolelor de orice natură, se află Dumnezeu. Despre Apollonius tradiţia afirmă că a călătorit în Shambala, centrul spiritual al planetei şi că atunci când s-a săturat de cei care-l persecutau, a plecat pur şi simplu din lumea aceasta fără să lase în urmă un corp fără suflare.

Abhinavagupta, născut într-o familie de savanţi şi mistici în anul 950, a fost un filozof, mistic şi estetician din Kashmir. El a fost, de asemenea, considerat un influent muzician, poet, dramaturg, exeget, teolog şi logician - o personalitate polimatică care a exercitat influenţe puternice asupra culturii indiene. El a studiat în toate şcolile de filozofie şi artă din vremea sa sub îndrumarea a aproximativ cincisprezece (sau mai mulţi) profesori şi guru. în viaţa lungă a acestuia a finalizat peste 35 de lucrări, dintre care cea mai mare şi cea mai faimoasă este Tantrăloka, un tratat enciclopedic cu privire la toate aspectele filozofice şi practice ale Kaula şi Trika (cunoscut astăzi sub numele de Shaivismul din Kashmir).

O altă contribuţie a sa foarte importantă, a fost în domeniul filozofiei esteticii cu faimosul său comentariu Abhinavabhăratî despre Năţyasăstra din Bharata Muni.

O legendă despre momentul morţii sale (plasată undeva între 1015 şi 1025), spune că a luat cu el 1.200 de discipoli şi a plecat spre o peşteră (Peştera Bhairava, un loc cunoscut până în prezent), recitând poemul său Bhairava- stava, o lucrare devoţională. Ei au dispărut astfel, trecând din această lume în cea spirituală, fără să lase vreo urmă după ei.

Mahăvatăr Băbăjl este numele dat de către Yogiraj Lahiri Mahasaya unui yoghin indian ce s-a născut la 30 noiembrie 203 CE într-un sat mic de coastă, acum cunoscut sub numele de Parangipettai, districtul Cuddalore din Tamil Nadu, India. El a fost un discipol al lui Bogar, iar numele său de naştere este Nagarajan.

Despre el se spune că este nemuritor. A transmis învăţătura Kriya Yoga, pe care a primit-o direct de la Lord Krishna şi el apare uneori în diverse locuri pentru a oferi binecuvântări discipolilor şi iniţieri.

Mai mulţi dintre discipolii săi au raportat că l-au întâlnit între 1861 şi 1935. Unele dintre aceste întâlniri au fost descrise de Paramahansa Yogananda în cartea sa din 1946, *Autobiografia unui Yoghin*. Conform acesteia, Babaji a locuit cel puţin câteva sute de ani în regiunile îndepărtate ale Himalaya-ei. Alte relatări au fost date de Sri Yukteswar Giri în cartea sa din 1894, *The Holy Science*.

Conform autobiografiei lui Sri M (un maestru din Himalaya), Babaji era Lordul Siva. în cel de-al doilea capitol al cărţii sale, el îl menţionează pe Babaji schimbându-şi forma în cea a Domnului Siva (adică este Una cu El).
Toate aceste relatări, împreună cu multe altele, sunt descrise în diferite biografii.

Contele de Saint Germain

Dificil de aflat adevăratul său nume sau originile. Cu toate acestea, avea să fie cunoscut ca medic, muzician, spion,

spadasin, lingvist, alchimist, bijutier, om de afaceri şi apropiat al regilor din Europa. Avea să apară în mai toate ţările lumii, din Anglia şi până în India, influenţând decizii care vor schimba istoria. Ba mai mult, în cei peste 70 de ani de aventuri, misteriosul personaj părea să rămână cu aceeaşi înfăţişare, având chipul şi corpul unui bărbat de 45 de ani. Datele istorice sunt neclare în ceea ce îl priveşte pe contele de Saint Germain. Cel mai probabil, a apărut în Franţa în 1742 după ce, în prealabil, petrecuse mai mulţi ani în Anglia, acolo unde fusese arestat sub acuzaţia de spionaj şi întemniţat. Deşi oferă autorităţilor foarte puţine date despre propria persoană, suspectul este eliberat din lipsă de probe. Aproape imediat acesta dispare fără urmă, nemaiputând fi localizat timp de mai mulţi ani.

Apare mai târziu în Franţa, acolo unde, în cel mai scurt timp, cunoaşte cele mai mari personalităţi ale vremii: regele Ludovic al XVI-lea şi amanta acestuia Madame de Pompadour, Mărie Antoanette, Voltaire, Jean Jacques Rousseau, Giacomo Cassanova, Anton Mesmer şi alţii. Este caracterizat destul de repede drept un personaj fascinant, cu o desăvârşită artă a dialogului şi cunoştinţe avansate în toate domeniile ştiinţei. Era aproape imposibil să rămâi indiferent în faţa unui bărbat care vorbea perfect cel puţin 12 limbi străine: franceza, spaniola, engleza, olandeza, rusa, portugheza, germana, latina, araba şi chineza, ba chiar şi limbi rare ca greaca veche sau sanscrita. Se spune că mai era şi un muzician desăvârşit care îşi compunea propriile opere, pictor talentat şi un neîntrecut bijutier, artă pe care pretindea că ar fi deprins-o în Persia.

Cel mai mult i-a cresut faima în urma zvonului lansat în 1760 de către una dintre persoanele influente ale aristocraţiei franceze, venerabila Madame de Gergy. în timpul unei serate la care participa alături de pictorul Rameau, aceasta îl recunoaşte pe contele de Saint Germain, pe care se pare ca îl întâlnise în Veneţia anilor 1710. Deşi trecuseră 50 de ani, enigmaticul ei interlocutor părea să fie exact la fel, rămânând acelaşi bărbat cu o constituţie solidă şi cu o vârstă de circa 40-45 de ani. împinsă de curiozitate, doamna de Gergy cere câteva explicaţii, fiind mai mult decât convinsă că îl

cunoscuse
pe tatal lui Saint Germain. Răspunsul va fi, însă, unul şocant. Contele admite că el a fost cel pe care îl întâlnise în urmă cu jumătate de veac şi că, în ciuda aparenţelor, vârsta sa ar fi una cu mult mai înaintată.
Legenda nemuritorului se naşte aproape instantaneu şi face înconjurul Franţei cu o viteză incredibilă. Zvonurile despre misteriosul personaj care pretindea că este fără de moarte se răspândesc cu viteză şi atrag admiraţia oamenilor. în 1762, acesta servea ţarului Rusiei sub identitatea generalului Soltikov, cel care va juca un rol important în timpul răscoalelor din acelaşi an. Se spune chiar că ar fi participat la complotul care a adus-o pe tronul Rusiei pe Ecaterina cea Mare. Anii următori îl găsesc într-un continuu peregrinaj. Contele apare în Italia, Polonia, Ungaria, Transilvania - acolo unde pretindea că deţine un castel - Belgia şi Olanda. Contesa d'Adhemar, una dintre apropiatele sale şi membră marcantă a aristocraţiei franceze, pretinde că l-ar fi întâlnit pe conte în jurul anului 1821 şi că, de fiecare dată, acesta părea să aibă vârsta de 45 de ani.

Mai multe persoane declară că l-ar fi văzut pe conte din 1880 şi până în secolul XX, iar Voltaire îl caracterizează în termeni mai mult decât lăudativi, drept „omul nemuritor şi care ştie totul".

Dacă ar fi să tragem o concluzie, iată că toţi aceştia menţionaţi şi, cu siguranţă că sunt mult mai mulţi, care au trăit sute de ani sau sunt nemuritori, au fost şi sunt fiinţe complete, referindu-mă că au trezite în ei aproape toate Atributele Divine pe care le manifestau plenar în timpul vieţii lor pământeşti. Deci iată că pentru a deveni perfect sănătoşi, longevivi, chiar nemuritori, identificarea completă cu Fiinţa Divină este esenţială.

5 . Rugăciunea şi credinţa în Dumnezeu

Prezentarea metodelor

Rugaţi-vă pentru sănătatea voastră şi rugăciunea vă va fi ascultată.

Credeţi şi veţi fi vindecaţi.

Modul în care mi-au fost revelate

Am avut mai multe situaţii în viaţă în care m-am vindecat în urma rugăciunii. O rugăciune spusă din suflet aduce o vindecare rapidă.

Mi-am făcut nişte analize de rutină şi mi-a fost descoperită o boală ce părea destul de gravă. Medicul mi-a recomandat un tratament urgent pe care eu l- am refuzat. Având încredere în Iisus m-am rugat Lui pentru vindecare. Răspunsul a venit după 3 zile prin apariţia Lui în faţa mea, în plan subtil şi mi-a zis:

Te vindec acum, dar să renunţi la greşelile care te-au adus aici.

A fost o vindecare prin Graţie şi trebuia, cu siguranţă să îmi schimb comportamentul, altfel, păstrând cauza, boala putea reveni.

Am făcut ce mi s-a spus şi am scăpat definitiv de acea problemă.

O altă situaţie a fost când am făcut o sciatică care m-a chinuit o vreme. Am ajuns să îmi fie greu să mă deplasez şi aveam dureri mari. Apoi mi-am amintit de rugăciune şi m-am rugat continuu o zi şi o noapte. După asta a venit momentul vindecării: am simţit cum punctul unde rădăcina nervului sciatic este prins la coloană a început să vibreze puternic şi să ardă. Apoi arsura a coborât până la coccis şi toată acea parte a coloanei vertebrale vibra şi era foarte fierbinte. A durat câteva minute şi după aceasta am fost complet vindecată.

Şi o altă situaţie, a fost când mi-am rupt (sau dislocat) un deget de la mână. S-a umflat şi mă durea foarte tare. Am refuzat să merg la medic, având încredere în vindecarea prin Graţie. Mâna mi s-a umflat şi îmi era imposibil să o mai folosesc. Aveam nevoie de ajutor la îmbrăcat sau alte acţiuni care necesitau ambele mâini. A trecut cam o săptămână şi aşteptam vindecarea, aceasta însă întârzia. Mă tot întrebam

de ce? Ştiam sigur că voi fi vindecată, dar de ce întârzia miracolul? Eram la un magazin şi luam mărfuri de pe raft când am auzit vocea îngerilor care mi-a zis: *opreşte-te dacă vrei să te vindeci.* Da, aveau dreptate, de o săptămână eram într-o continuă alergare. Ziua următoare mi-am rezervat-o pentru relaxare pentru a mă vindeca. Seara am mers la cursul de yoga pe care îl frecventam şi mă bucuram de câmpul spiritual din sală, fiind complet relaxată şi plină de încredere. La un momet dat s-a petrecut ceva sublim. Am simţit o mână pe care eu am asociat-o cu mâna lui Dumnezeu, dar poate a fost un înger sau un Arhanghel sau cineva bun. Mâna aceea a cuprins-o pe a mea şi am simţit căldura ei, energia, iubirea şi graţia. O stare frumoasă în inimă, cineva mă înţelegea şi mă iubea. Conştiinţa mea s-a expansionat. Miracolul a fost că într-un minut, mâna mea s-a vindecat complet. în secunda următoare am dobândit mobilitate perfectă şi putere în mână. Pe lângă vindecare a fost o experienţă spirituală uimitoare de care o să-mi amintesc toată viaţa cu mult

Descrierea metodelor

Acestea sunt două metode de sine stătătoare, dar vor fi prezentate împreună pentru că depind, într-un fel, una de cealaltă.

Mai precis rugăciunea va da rezultate numai dacă este însoţită de credinţă, însă Credinţa, ca metodă de vindecare va da rezultate chiar şi tară rugăciune.

Este o Promisiune Divină, o asigurare de viaţă din partea Divinului, cu care am fost trimişi în această lume.

Domnul Iisus a spus : Cereţi şi vi se va da!

în Numele Adevărului Divin orice promisiune făcută de Dumnezeu, indiferent când a fost făcută, este respectată şi îndeplinită.

far când Trimisul Domnului a spus *cereţi şi vi se va da!* s-a referit la toate aspectele vieţii. El ne dă tot ce cerem, inclusiv sănătate.

Această promisiune este mai mult decât o îndeplinire a unei cereri. Este o promisiune a mântuirii, a eliberării. De ce?

Unii vor întreba: bine, dar la cel ce are karmă, cel care a făcut mult rău în altă viaţă, situaţia e diferită. El trebuie să sufere, să-şi ardă karma rea şi numai după aceea i se va permite vindecarea.

înţelegerea aceasta este greşită. Pentru că noi avem la bază o promisiune Divină care va fi întotdeauna respectată şi o dată cu îndeplinirea promisiunii Divine vine şi graţierea de karma care ne-a adus în boală.

Cum e posibil aşa ceva? Prin credinţă.

Câţi dintre voi credeţi acum, în această clipă, că Dumnezeu îşi va ţine promisiunea şi ne va da vindecarea dacă o cerem? Iisus a spus *Eu şi Tatăl Una suntem,* deci, promiţând ceva este ca şi cum însuşi Dumnezeu ne-a promis. Aceasta este

prima credinţă necesară pentru ca vindecarea să apară instantaneu.

A doua este să credem în această promisiune.

Iisus când a făcut vindecări a întrebat întotdeauna: *Crezi?* iar când răspunsul a fost *Da!,* un răspuns adevărat, din inimă, autentic, vindecarea a venit instantaneu.

Iisus a spus:

credinţa ta te-a mântuit! Credinţa ta te-a vindecat!

Putem spune că toţi cei ce au fost vindecaţi de către Iisus, s-au vindecat singuri, prin credinţa lor în Iisus.

Au mai fost mulţi vindecători pe această planetă: Sai Baba din Shridi, Swami Nityananda, Padre Pio, Sfântul Ioan Rusul, Dattatreya, Apolonius din Tyana şi mulţi mulţi sfinţi în care oamenii au crezut.

Aceşti sfinţi aveau credinţă în Dumnezeu şi curaj pentru că se ştiau susţinuţi de El şi ştiau că sunt Una cu El. Au transmis învăţăturile Divine, au vorbit despre Adevăr şi astfel au învăţat oamenii să creadă. Credinţa acestor oameni i-a făcut să se vindece.

Mă veţi întreba: *bine, dar când au fost înviaţi morţii, cine a crezut acolo, că mortul era mort.* A crezut cineva care l-a chemat pe sfânt la mort sau a crezut Sfântul în Dumnezeu că îl va învia. Acolo a fost o credinţă totală.

Voi, de asemenea, puteţi învia morţii dacă aveţi credinţă. Care dintre voi crede că poate învia un mort chiar acum? Oare cât de mare ne este credinţa?

Totul ţine de credinţă.

Haideţi să vă dau un exemplu din familie. Bunicii mele din partea mamei i-a murit tatăl. Ea era la munca câmpului şi pe când a venit acasă, el a fost declarat mort. Când a auzit şi l-a văzut fără viaţă a început să plângă în hohote. O altă soră i-a spus: *acuma de ce plângi, că şi aşa nu te putea vedea... a plecat supărat pe tine!* Când a auzit bunica aşa ceva, s-a trezit în ea aşa o forţă şi oarecum o revoltă încât s-a aruncat

peste corpul lui şi a început să strige, uitându-se la cer: *Doamne, tătucă, ce ţi-am făcut? De ce eşti supărat pe mine ? hai înapoi tătucă... iartă-mă, hai înapoi să ne împăcăm!* Strigătele ei erau atât de puternice încât au ajuns la Cer. Ea a strigat continuu, având credinţa că Dumnezeu o va auzi şi-l va trimite înapoi pe tatăl ei să-şi rezolve situaţia. Cum să plece el, aşa, supărat pe ea? După o vreme tatăl ei a revenit la viaţă şi a întrebat-o: *tu fată, de ce m-ai adus înapoi? Trebuia să mă laşi să plec.* Culmea este că a mai trăit câţiva ani după aceea.

Dumnezeu îşi ţine promisiunea, dar oare noi credem asta?

Sunt multe relatări de paralizaţi vindecaţi sau ologi ori oameni cu oase strâmbate care s-au vindecat astfel pe loc.

La Sfântul Ioan Rusul, la moaştele dânsului de pe Insula Evia, a mers o bătrânică foarte în vârstă şi atât de cocoşată încât de mulţi ani îşi vedea doar picioarele, tară să mai vadă cerul. Lângă moaştele lui s-a rugat şi minunea s-a petrecut: s-a îndreptat de spate, instantaneu şi a aruncat bastonul definitiv. Multe vindecări şi miracole s-au petrecut acolo sau doar chemându-l. Mirul din acel loc are harul de a vindeca cancerul.

Sunt mii de cazuri de genul acesta. Acolo au fost doar nişte moaşte. A întrebat-o Sfântul dacă are credinţă? Cum să facă asta dacă era mort demult? Dar ea, bătrânica, a crezut şi s-a vindecat.

Chiar şi acum în multe locuri sfinte sau la mormintele sfinţilor, sau lângă moaştele lor apar vindecări miraculoase. La baza acestor vindecări este credinţa.

Aţi putea spune: da, apar vindecări pentru că acolo este un câmp spiritual special care permite vindecarea, iar eu o să vă întreb: toţi care merg în acele locuri se vindecă.

Este oare la capriciul sfântului să îi vindece numai pe unii?

Diferenţa o face CREDINŢA.

Există un obicei la bolnavii din zilele noastre, să alerge de la un terapeut la celălalt. Credinţa acestora este foarte

mică. Merg la unul, primesc tratamentul şi mai merg la încă trei sau patru. Fac mai multe tratamente în paralel, sau înainte de a încheia un tratament îl abandonează şi începe altul ori abandonează un tratament înainte de a-şi face efectul.

Dacă eu cred intr-un terapeut, de ce merg la al doilea? Cu siguranţă că în momentul în care am ales să merg la al doilea, tratamentul primului terapeut va fi fără rezultat. E suficient să mă gândesc la al doilea terapeut şi deja tratamentul primului este inutil. în subconştient eu gândesc că primul tratament este insuficient sau inutil. Dacă îl întrebaţi, el va spune: cu cât fac mai multe tratamente, cu atât am şanse mai mari. Complet fals! Orice tratament vindecă numai dacă are la bază credinţa. Probabil că aţi auzit că sunt multe tratamente care se fac cu apă. Apa goală, aşa cum s-a luat de la izvor sau chiar de la robinet. Vor fi multe argumente că apa purifică, că trebuie însoţită de post, că trebuie luată într-un anume fel şi într-o anumită cantitate, dar toate acestea vor funcţiona doar la cei care au credinţă în acel tratament.

Bun, hai să spunem că al doilea terapeut a obţinut rezultate bune chiar în boala de care sufăr eu. îl abandonez pe primul (chiar dacă vei continua tratamentul primului, de fapt l-ai abandonat) şi încep plin de entuziasm un alt tratament. însă după un timp văd că rezultatele întârzie să apară şi se strecoară îndoiala şi în al doilea terapeut. Când apare îndoiala deja l-am abandonat şi pe al doilea. Astfel este inutil să continui tratamentul dat de primul şi al doilea terapeut. Dau banii degeaba!

Atenţie, vorbim despre terapeuţi. Medicina îşi are rolul ei, mai ales când sunt situaţii de criză sau accidente.

Dacă ţi-a apărut o boală gravă şi ai încercat un tratament alternativ fără rezultat, du-te imediat la medic. Lasă-l să îţi ofere toate tratamentele pe care le cunoaşte dacă vrei să ai o şansă de scăpare. Crede în el. Crede măcar în medicul tău.

Acela a învăţat mulţi ani şi continuă să înveţe pentru a te

ajuta.

Din păcate am văzut multe cazuri de bolnavi care refuză tratamentul medicat în ideea că se vor vindeca prin terapii alternative. Da, se pot vindeca, dar pentru asta este nevoie de credinţă. Să crezi în terapeutul pe care l-ai ales, altfel te iluzionezi. Să crezi în tratamentul pe care ţi l-a dat.

Eu sunt pentru terapii alternative, sunt pentru vindecarea prin credinţă, dar în acelaşi timp susţin că medicii, asistenţii şi infirmierii au un rol imens în societatea noastră.

înainte de a aplica orice metodă alternativă, chiar înainte de a fi nevoie de asta, să învăţăm ce este credinţa.

înainte de a crede în lucrurile mari să învăţăm să credem în cele mici.

Credinţa este pentru că am învăţat-o de la cineva în care avem încredere sau ea se poate învăţa. Să învăţăm să avem credinţă dacă aceasta ne lipseşte.

În copilărie ne formăm multe credinţe pentru că le învăţăm de la cineva pe care îl credem. Mama ne spune: *dacă pui mâna pe sobă te arzi.* Credem şi ne ferim mâna de foc sau de o plită încinsă. Credem pentru că ne-a spus mama sau tata sau cel care ne-a dat mâncare zilnic, ne-a schimbat, spălat, îngrijit şi în care avem încredere.

La fel credem că dacă umblăm pe ploaie cu un fier în mână putem fi trăzniţi sau dacă ne băgăm degetele în priză putem fi curentaţi.

La asta se referă Iisus când spune: *credeţi fără a cerceta.*

Ai cercetat înainte de a crede că dacă îţi bagi degetele în priză te vei curenta şi după aceea ai început să crezi?

Oamenii de ştiinţă s-au revoltat când au auzit acel îndemn al lui Iisus. Au spus: *vai, ce ignoranţă să crezi orbeşte tot ce ţi se spune, fără a studia, experimenta înainte.* Dar cum să o faci? Trebuie să vezi un om curentat în faţa ta pentru a crede că se poate muri din asta? Câţi dintre noi am văzut oameni curentaţi? Prea puţini. Şi iată că totuşi credem.

Există unele credinţe care este bine să existe fără a mai fi cercetate. A cerceta înseamnă a te îndoi.

Când cineva ne vorbeşte despre Dumnezeu, cum să cercetezi dacă El există cu adevărat? Dumnezeu l-a trimis pe Iisus, pe Krishna, Rama, Budha, atât de mulţi avatari care să ne transmită ADEVĂRURILE DIVINE! Este mult mai simplu să îi cred decât să mă îndoiesc şi să încep să cercetez până ajung, desigur, la aceleaşi învăţături. Pierd timp inutil pe care aş putea să-l folosesc altfel. Pentru a ajuta oamenii, de exemplu, să creadă.

Credinţa e CREDINŢĂ, doar dacă e întreagă. Dacă lipseşte 1% din ea, credinţa a dispărut.

Aşa este şi cu Dumnezeu. Dacă vrei să ajungi la El este nevoie să-I dai tot, să-L pui pe primul loc.

Vindecarea miraculoasă prin credinţă vine când aceasta este întreagă.

Atâta timp cât lipseşte acel 1%, vindecarea va întârzia să apară.

Din ce cauză credinţa este incompletă ? îmi pare rău să vă spun, dar răspunsul este: din cauza egoului, adică a acelei părţi din mine care spune: eu ştiu.

Adevărata cunoaştere o dobândim prin credinţă.

După răstignirea şi învierea lui Iisus, Fecioara Maria s-a retras la Efes şi s-a rugat până la finalul zilelor Ei pe pământ.

Ea a transmis umanităţii acest mesaj: *rugaţi-vă!*

Iar oamenii se întreabă: *pentru ce să mă rog? pentru o biucată de pâine? Muncesc şi îmi câştig pâinea singur. E umilitor să mă rog pentru fiecare bucată de pâine.* Un om care gândeşte aşa, se va simţi umilit să se roage şi pentru a avea o viaţă bună, relaxantă, confortabilă, pentru a avea o casă, o familie, copii sau pentru sănătate.

Cu toate acestea când te rogi vei observa că foarte repede ţi se împlineşte ruga. De ce? din cauza acestei promisiuni pe care ne-a facut-o Iisus în numele lui

Dumnezeu: *cere şi ţi se va da!*

Poţi să ceri direct şi să spui: *dă-mi!* Vom primi cu siguranţă. Domnul îşi ţine promisiunea. Este însă mai politicos şi mai frumos să spui: *te rog să-mi dai, sau te rog frumos să-mi dai.*

Dacă mergi în oraş şi ţi-a căzut o batistă pe jos, ai mâinile ocupate şi trece cineva pe lângă tine, îi vei spune: *dă-mi batista* sau îi vei spune: *vă rog frumos să-mi daţi batista?*

Rugăciunea este o formă de politeţe, de bun simţ, de omenie.

Mai există idei de genul că adevărata rugăciune este când o faci fără a cere ceva. Aceasta este tot o reacţie a egoului. Adică îţi lipsesc hainele şi mâncarea iar tu să te rogi ... aşa... fără a cere nimic. Vi se pare umilitor să cereţi? De ce?
Atunci când Iisus a spus: *cereţi!,* El a venit să ne înveţe ceva şi aceasta este o Lecţie Divină.

El vrea să ne transmită că putem evita lipsa şi suferinţa cerând. E ca şi cum ne-ar îndemna: *cere, dragul meu tot ce ai nevoie, pentru că Eu îţi dau.* Şi a mai spus: *când cereţi, aşa să o faceţi ca şi cum aţi primit deja.* Aceasta este o garanţie în plus a faptului că El ne va da dacă vom cere.

Dacă El, însuşi Domnul Iisus, Fiul lui Dumnezeu, El, Cel care a spus: *Eu şi Tatăl una suntem*, ne-a promis şi garantat că dacă cerem vom primi, ce ne ţine departe de rugăciunea în care cerem? Vă spun sincer: doar egoul.

întreţinerea acestei idei, că trebuie să te rogi fără a cere, face ca oamenii să se simtă vinovaţi când merg în biserică şi cer umili haine la copil sau mâncare pe masă. îi face pe oameni să ceară minimul necesar şi fac asta cu frică, vinovăţie şi ruşine.

De ce să ne fie ruşine dacă aşa a promis Domnul? Dacă tocmai El ne-a încurajat să facem asta? în toate culturile există această promisiune divină.

Putem cere orice şi putem cere oricât. El ne va da tot ce ne va face bine, chiar dacă e mai mult decât strictul necesar.

Aţi putea spune: *bine, dar El ştie ce nevoi am, să-mi dea*

fără să mai cer. Iar eu vă întreb: vă doriţi să primiţi doar ceea ce aveţi nevoie? Nevoia noastră este o haină, o mâncare simplă pe zi, o casă încălzită şi un pat. în felul acesta putem trăi bine în această lume. însă El e ca un părinte bun care vrea să ne îndeplinească toate dorinţele şi spune: *cere,* referindu-se la hainele care ne plac, la felurite mâncăruri, cărţi, excursii, cursuri, sănătate etc etc etc.

Cu alte cuvinte El spune: cere orice îţi doreşti că vei primi. Aceasta este o promisiune divină şi aşa va fi. Dumnezeu înseamnă plenitudine. Destinaţia noastră finală este El care este totul. Dacă ajungem să fim Una cu El, este firesc să ne fie oferit tot, pentru că, de fapt, suntem una cu Tot.

Dar dacă sunt bolnav şi spun că vindecarea va veni doar când îmi voi arde karma rea sau când voi merita, atunci ASTA E CREDINŢA MEA şi aşa va fi.

Eu sunt aşa cum sunt acum datorită credinţelor mele.

CREDINŢELE MELE M-AU ADUS ÎN SITUAŢIA ÎN CARE SUNT ACUM.

Dacă sunt bine, sănătos şi am o viaţă fericită, credinţele mele m-au adus aici.

Noi vorbim aici despre rugăciunea pentru a ne vindeca, să avem curajul să o rostim şi să credem în îndeplinirea ei.

Dacă luăm în considerare acele îndemnuri spirituale în care se spune să ne rugăm fără a cere, ele se referă la alte nivele spirituale, mult mai înalte, sau pentru cei care au ales să abandoneze totul în favoarea îndumnezeirii.

Cât încă suntem prinşi în viaţa socială obişnuită este foarte indicat şi în regulă să ne rugăm pentru sănătatea noastră sau pentru o viaţă mai bună.

Dacă însă suntem angrenaţi pe o cale spirituală, rugăciunea rostită din inimă ne va uni sufletul cu AL lui Dumnezeu şi această stare înaltă de conştiinţă ne va vindeca, fără să cerem explicit în rugăciunea noastră vindecarea.

Sau, de asemenea, o asfel de stare de conştiinţă înaltă,

punându-ne în rezonanţă cu plinătatea divină va aduce plinătate în viaţa noastră, fără să ne rugăm explicit pentru o viaţă mai bună.

Iată ce spune Paramahansa Yogananda despre rugăciune:

*"Atunci când te rogi lui Dumnezeu, fă-o din tot sufletul tău. Spune cu adevărat ceea ce simţi. Fii total sincer faţă de El. O rugăciune intensă conferă o mare forţă mentală. Gândurile tale vor fi atunci focalizate şi centrate asupra Sa. Fără sinceritate, aceasta va fi inutilă. Dacă îţi lipseşte devoţiunea, roagă-te Lui astfel: "**Dumnezeu, ajută-mă să te iubesc".** El este pentru tine ceea ce tu ai cu adevărat nevoie şi va face pentru tine mult mai multe lucruri decât îţi poţi imagina, înainte de toate, **caută-L pentru El însuşi,** pentru dragostea Lui.*

Roagă-L: "Tată, revelează-mi- Te! ".

Dacă îl vei chema în acest fel plin de sinceritate, cu siguranţă, întotdeauna va fi alături de tine.

Când te rogi evită atitudinea unui cerşetor. Aminteşte-ţi în fiecare clipă că eşti copilul lui Dumnezeu. Copilul lui fiind, ai drept asupra comorilor Sale. Roagă-te fiind convins că te ascultă, deoarece cu siguranţă îţi va îndeplini toate rugăminţile dacă te vei ruga Lui plin de dragoste. (...)

O credinţă fermă şi iubirea sunt elementele cele mai importante în rugăciune. (...)

Cum să-L iubeşti pe Dumnezeu? Iubeşte-l aşa cum un sărac iubeşte banii, aşa cum un înecat tânjeşte după o gură de aer, aşa cum o fiinţă rătăcită în deşert tânjeşte după o cană de apă. Iubeşte-l cu înflăcărarea primei iubiri a tuturor îndrăgostiţilor.

Atunci când vei învăţa să-L iubeşti din toată inima Ta, atunci îl vei găsi. Doar atunci vei fi cu adevărat yoghin, fiinţă ce a atins uniunea cu Dumnezeu.

în sens similar există o povestioară a lui Lev Tolstoi despre rugăciune:

*"într-o insulă trăiau trei călugări bătrâni. Erau atât de simpli şi neştiutori, încât singura lor rugăciune era: "**Noi suntem trei, voi sunteţi trei, aveţi milă de noi!".** Această rugăciune naivă producea numeroase miracole. Episcopul din regiune, auzind de cei trei călugări şi de rugăciunea lor inadmisibilă, se hotărî să se ducă să-i înveţe rugăciunile canonice. Ajungând în insulă, episcopul căută să-i facă să înţeleagă că cererea lor adresată Cerului era lipsită de demnitate şi-i învăţă rugăciunile care se făceau obişnuit în biserici, apoi părăsi insula, îmbarcându-se pe vaporul cu care venise. Puţin timp după plecarea sa, episcopul observă pe dâra făcută de apă în urma vaporului o lumină strălucitoare, iar când această lumină se apropie, mare i-a fost mirarea văzându-i pe cei trei călugări alergând pe valurile apei ca să prindă vaporul. "Am uitat minunatele voastre rugăciuni pe care ni le-aţi dat - strigară ei când s-au*

apropiat de vapor - de aceea neam grăbit să vă ajungem ca să ni le mai spuneţi odată! ". Episcopul, cu un sentiment de teamă şi de respect, le răspunse: "Fraţii mei, puteţi să vă rugaţi şi de aici înainte aşa cum v-aţi rugat şi până acum! "
Se pare că povestea este bazată pe fapte autentice şi că are o bază istorică. Din anumite documente ar reieşi că episcopul i-a întâlnit pe cei trei călugări pe parcursul călătoriei sale de la Arhanghelsk la mănăstirea Solovetk de la gura fluviului Dvina.

Iată acum un fragment din *„frofetuF*, de Kahlil Gibran.

profet al Domnului, în căutarea celor necuprinse, îndelung ai scrutat orizonturile, pentru a-ţi descoperi corabia.

Şi acum, iată, corabia ta a sosit şi trebuie să pleci.

Totuşi, înainte de a ne părăsi, am dori să ne vorbeşti şi să ne dezvălui câte ceva din adevărurile tale.

Iar noi le vom dărui copiilor, iar aceştia nepoţilor noştri şi ele vor rămâne în veşnicie

Atunci o preoteasă zise: „ Vorbeşte-ne despre Rugăciune. "

Iar el răspunse acestea:

„ Vă rugaţi în clipele de deznădejde şi de nevoie. Oh, de v-aţi ruga, de asemeni, în plinătatea bucuriei şi în zilele ce vă sunt îmbelşugate!
Fiindcă rugăciunea este expansiunea firii voastre în eterul mereu trăitor. Şi dacă, spre uşurarea voastră, stă faptul că aruncaţi în spaţiu întunericul din voi, este de asemeni, spre desfătarea voastră să răspândiţi zorii din sufletul

vostru.
Iar dacă plângeţi când sufletul vă cheamă la rugăciune, aceasta trebuie să vă îmboldească iar şi iar, în pofida lacrimilor, până veţi veni râzând la ea. Când vă rugaţi, vă şi înălţaţi, pentru a-i întâlni în văzduh pe cei care, asemeni vouă, la aceeaşi oră se roagă şi pe cei care se roagă la alte

ore.

Se cuvine, de aceea, ca întâlnirea voastră în templul nevăzut să fie numai pentru starea de extaz şi dulce comuniune.
Cel Nevăzut ascultă vorbele voastre, doar dacă El însuşi le pronunţă prin buzele voastre.
Cum să vă învăţ rugăciunile mărilor, ale pădurilor şi ale munţilor? însă voi, care v-aţi născut în munţi, ori în păduri, sau pe mări, puteţi afla aceste rugăciuni în inima voastră.

Iar dacă veţi asculta, numai, în taina nopţii le veţi auzi
şoptind în tăcere:
„ Creatorule, Tu, care eşti eul nostru înaripat, în firea noastră voinţa Ta voieşte,
în dorinţa noastră dorinţa Ta arde,

Puterea Ta e în noi, dorind să ne schimbe nopţile - care ale Tale sunt - în zile, care ale Tale sunt, de asemenea.

Ce să-Ţi cerem Doamne, deoarece Tu ne cunoşti trebuinţele înainte ca ele să se fi ivit înlăuntrul nostru?”

Adevărata rugăciune necesită doar o mare dragoste exprimată faţă de Dumnezeu.

în anul 1814, întreaga Europă era bântuită de războaie. Oraşul Schleswig din Danemarca văzuse cu durere retragerea trupelor ocrotitoare şi populaţia rămasă în voia sorţii trăia clipe de groază, simţind apropierea duşmanilor. Ruşii şi suedezii erau aliaţi şi în curând puhoiul cotropitor se va năpusti şi asupra acestui paşnic oraş, rămas fără apărare.

La marginea oraşului, la drumul principal, se afla o căsuţă în care toţi ai casei erau foarte speriaţi. îngroziţi, ei erau atenţi la orice zgomot ce venea de afară.

în mijlocul lor, bătrâna bunică, cu experienţa vieţii în urmă, se ruga, grăind:

„O, Doamne Dumnezeule, numai către Tine îmi îndrept tot focul inimii mele. Tune eşti sprijin şi ajutor. Fereşte-ne de duşman şi înconjoară-ne cu ziduri de apărare, Atotputernice/”

Alături de dânsa, un tânăr de 20 de ani, o priveşte amuzat, zicându-i: „Hei, bunico dragă, duşmanii se apropie de noi şi Dumnezeul tău este departe tare. Chiar dacă te-ar auzi acum - ceea ce este imposibil - cum crezi că ar putea cineva, aşa la repezeală, să-ţi înalţe ziduri de apărare în jurul casei?!” ,f)ragul meu”, răspunse bătrâna cu blândeţe, „credinţa mea este ca o stâncă. Dumnezeu poate să ne

înconjoare chiar cu ziduri, dacă aşa va fi Voia Lui Sfântă. Lui mă voi ruga continuu."

Vuiete, larmă, zgomote, cântece, strigăte şi urlete se aud dinafară. Năvălitorii, îndârjiţi de asprimea războiului, de foame şi frig, pătrund prin case cu sălbăticie. Bătrânica, cu credinţă, se ruga mai departe.

Zgomotul înfricoşător al duşmanilor se apropia iar bătrâna se ruga şi mai fierbinte şi mai stăruitor: *„... cu ziduri de apărare ne înconjoară pe noi, Doamne!”.*

Un fapt extraordinar se petrecu: de dimineaţă şi până seara târziu, armata duşmană trecu continuu prin faţa micii căsuţe, tară ca vreun picior de duşman să-i fi trecut pragul. Afară viscolea. Bătrâna zise către ai casei într- un târziu: *„Trageţi oblonul, copii şi odihniţi-vă, iar eu voi veghea mai departe în rugăciune*”. Afară se auzeau ropote de cai, zgomote de arme, strigăte, ţipete. în casele vecine pătrundeau zeci de inamici care devastau, loveau, răneau şi răspândeau teama şi groaza în rândul celor paşnici.

Cât a fost noaptea de lungă bătrâna a rostit fără întrerupere rugăciunea ei: „Cм *zid de apărare, ne înconjoară, Doamne...*” într-un final, pe afară, orice zgomot a amuţit. Bătrâna, după ce îşi încheie rugăciunea cu câteva cuvinte de mulţumire către Domnul, trimite pe nepotul său să vadă ce e pe afară.

Băiatul trase uşa şi văzu că zăpada troienită se înălţa de doi metri în jurul casei. Toată familia privea uluită troienele de zăpadă din jur. Nepotul striga uimit şi el de ceea ce se petrecuse: *„Bunico dragă, uită-te bine, căci iată în jurul casei noastre cu adevărat se află un zid de apărare. Bunul Dumnezeu, ţi-a ascultat rugăciunea şi a făcut cu noi o minune.*”

„Da”, zise bătrâna, palidă după privegherea de o noapte întreagă, dar fericită că Dumnezeu i-a ascultat rugăciunea şi i-a ocrotit pe toţi ai ei, *„într-adevăr Dumnezeu cu ziduri de apărare ne-a înconjurat.*”

Iată puterea rugăciunii şi a credinţei în toate aceste exemple şi câte mai sunt! Am putea scrie mii de pagini despre ele. Căutaţi-le, citiţi-le şi astfel credinţa voastră va creşte şi veţi face miracole.

Mult mai uşor sunt îndeplinite rugăciunile celor care se roagă intens şi cu multă credinţă.

Când Dumnezeu vrea să ajute pe cineva, atunci insuflă altora dorinţa de a se ruga pentru el, şi-i ajută în rugăciunea lor. Rugăciunea colectivă sau rugăciunea pentru altcineva este foarte puternică.

Spuneam la început că Rugăciunea ca metodă este dependentă de Credinţă, însă Credinţa ca metodă de vindecare este independentă de Rugăciune.

Haideţi să dezvoltăm această ultimă idee.

Credinţa ta te va vindeca. Este suficient să gândeşti că Iisus, Dumnezeu, Lord Shiva, Vishnu sau Krishna te vor vindeca şi aşa va fi. Aceasta este posibil în numele Promisiunii Divine în care Domnul spunea: *cine crede în Mine se va mântui,* promisiune transmisă umanităţii atât către creştini cât şi către hinduşi sau alte religii.

Lord Krishna de asemenea a spus în Bhagatva Gita: *cel care va lăsa totul şi mă va urma, îl voi elibera de toate păcatele.* în această eliberare de păcate intră, cu siguranţă şi vindecarea.

Dumnezeu a făcut această promisiune umanităţii, dar aşa cum spunea şi Iisus şi Krishna, este nevoie să fim cu El. Cum să ne ajute când noi suntem cu mintea şi sufletul în altă parte? A fi cu El înseamnă a fi conectaţi la Fiinţa Lui Divină, la energiile lui divine şi purificatoare. Doar aşa se produce vindecarea, fiind conectaţi la El, este de înţeles şi este doar în puterea şi alegera noastră de a fi cu El.

De fapt noi suntem cu El în permanenţă. Separarea este imposibilă. însă am uitat şi tocmai această separare mentală şi sufletească, această uitare face să apară boala. Prin întoarcerea acasă, prin întoarcerea la sursă noi redevenim perfecţi, aşa cum este sursa, chiar şi fără a ne ruga.

E suficient să credem în El, să fim cu El pentru a ne vindeca.

Este destul să credem că El ne va vindeca şi aşa va fi!

Când Domnul Iisus a făcut vindecări a întrebat: *crezi?* şi după

răspunsul afirmativ a apărut miracolul vindecării.

Un exemplu extraordinar de credinţă este transmis de către împăratul David în Psalmul 91:
Cel ce stă sub ocrotirea Celui Preaînalt şi se odihneşte la umbra Celui Atotputernic
zice despre Domnul: „El este locul meu de scăpare şi cetăţuia mea,
Dumnezeul meu în care mă încred!” Da, El te scăpa de laţul vânătorului, de ciumă şi de pustiirile ei.
El te va acoperi cu penele Lui şi te vei ascunde sub aripile Lui. Căci scut şi pavăză este credincioşia Lui! Fii tară teamă de groaza din timpul nopţii şi de săgeata care zboară ziua sau de ciuma care umblă în întuneric ori de molima care bântuie ziua-n-amiaza mare.
O mie să cadă alături de tine şi zece mii la dreapta ta dar pe tine, te va proteja. Doar vei privi cu ochii şi vei vedea răsplătirea celor răi. Pentru că zici: „Domnul este locul meu de adăpost!” şi faci din Cel Preaînalt tumul tău de scăpare, de aceea vei fi ferit de nenorociri, urgiile vor sta departe de cortul tău.
Căci El va pomnci îngerilor Săi să te păzească în toate căile tale şi ei te vor duce pe mâini, ca să-ţi ferească picioml de vreo piatră. Vei păşi peste lei şi peste

năpârci
şi vei călca peste pui de lei şi peste şerpi.
„Fiindcă Mă iubeşte”, zice Domnul, „de aceea îl voi izbăvi; îl voi ocroti, căci cunoaşte Numele Meu. Când Mă va chema, îi voi răspunde; voi fi cu el în strâmtorare, îl voi izbăvi şi-l voi proslăvi. îl voi sătura cu viaţă lungă şi-i voi arăta mântuirea Mea”.
Am spus mai înainte că se poate antrena credinţa. La început crezând în lucruri mici, apoi în miracole. Cine crede în miracole va avea parte de ele.

Lipsa credinţei este ca un fel de boală psihică. Să îţi fie frică să crezi în prieteni, colegi, familie, oameni sau să crezi în tine, este destul de grav.

De fapt aceasta denotă o lipsă a încrederii în tine pentm că

noi suntem UNA cu toţii şi crezând în alţii, de fapt, credem în noi înşine.

Crezând în colegul tău care îţi dă o informaţie, înseamnă să crezi în tine pentm că tu eşti el. Să crezi în familia ta care îşi spune ceva înseamnă să crezi în tine pentm că tu eşti familia ta. Să crezi în ce îţi spune un prieten înseamnă să crezi în tine, să crezi în ce îţi spune un om de pe stradă, înseamnă să crezi în tine.

Când lipseşte credinţa în oricine altcineva, de fapt eşti un om tară încredere în sine. Chiar dacă pari a fi puternic şi domini prin forţă pe cei din jur, o vei face doar dintr-un instinct de apărare pentm că te simţi foarte slab.

Puternic este cel ce crede în el însuşi şi realizează că e Una cu toţi.

Aici intră şi credinţa în Dumnezeu. Cine crede intr-un Dumnezeu, intr-un maestru, de fapt are încredere în el însuşi.

Deci dacă îţi lipseşte încrederea în oricine altcineva, chiar şi într-o terapie sau într-un terapeut, înseamnă că îţi lipseşte încrederea în tine însuţi, începe prin a ţi-o dezvolta.

Cum să faci asta?

- să faci lucruri mici la început, apoi mari, pe care să le duci până la capăt;
- conştientizează că eşti parte din Dumnezeu la fel ca toţi ceilalţi şi că Dumnezeu te iubeşte egal, la fel ca pe orice creaţie de-a Sa;
- să te autodepăşeşti. Adică dacă ştii unde îţi este limita, fa în aşa fel încât să o depăşeşti, dar bineînţeles, în limita bunului simţ, pentru a te menţine în siguranţă;
- prin sport;
- prin excursii montane;
- orientează-ţi atenţia asupra succeselor;
- să ai o atitudine pozitivă asupra ta;
- prin yoga.

Parafrazăm ceea ce spunea Lazarev despre încrederea în sine:

„ Ce este lipsa încrederii în forţele proprii? Un program de autodistrugere. Dacă lipseşte încrederea în sine, întrerupem transmiterea de energie de la Dumnezeu. Asta înseamnă întreruperea iubirii. Acesta este programul de autodistrugere. De aceea, atunci când lipseşte încrederea în sine, când ne îndoim de forţele proprii, când ne este frică de ceva şi fugim de propriul destin, toate acestea reprezintă de fapt un program de autodistrugere. în consecinţă, momentul credinţei în forţele proprii şi în „eul" nostru Divin, este unul dintre cele mai importante momente din viaţa omului.

Şi Iisus Hristos i-a spus lui Petre: „ Ţi-a fost frică şi ai început să te scufunzi ".

Şi ştiţi ce era în jurul lui Hristos?

Toţi erau fără încredere în sine, toţi se temeau de propriul destin. Toţi erau fără credinţă, tuturor le era frică.

Acest principiu există şi în prezent.

De ce a spus: „Dacă credeţi, în primul rând trebuie să credeţi în Dumnezeul care se află în voi! Munţii se vor mişca. Bateţi şi vi se va deschide! Cereţi şi veţi primi! „ ?

Deci peste tot este valabilă ideea să fiţi fără frică, să fiţi fără îndoială, mergeţi înainte! Aşa trebuie să procedaţi. Oricât de grea ar fi o situaţie, oricât aţi fi de bolnavi, dacă aveţi o intuiţie interioară, credinţă în forţele proprii, în Eul Divin, deci şi în destin, atunci totul va fi în regulă.

Dacă însă spunem: „sunt slab, sunt lipsit de energie, de putere,, acest moment de tristeţe şi lipsă de încredere în sine reprezintă una dintre cele mai grele încercări, peste care cu greu o să putem trece.

Să ne întoarcem din nou la tema „diavolului". De ce îngerul s-a transformat în diavol? Pentru că a pierdut sentimentul Divinităţii care a încetat să mai ocupe primul loc.

Când pierdem sentimentul Divinităţii, în momentul în care credinţa în eul nostru Divin a dispărut, reprezintă de asemenea îndoiala şi lipsa încrederii în sine ş.a.m.d.

Dacă lipseşte credinţa în eul nostru Divin, atunci va lipsi credinţa şi în eul nostru omenesc, însă eul omenesc este conştientul nostru, capacităţile etc.

De aceea, în momentul pierderii sentimentului Divinităţii şi, de asemenea, a sentimentului că suntem

conduşi de către Dumnezeu, din acest moment începe autodistrugerea noastră viitoare, degenerarea şi accentuarea ataşamentului către aspectele superficiale.

Patriarhul Alexei avea atâta dreptate când spunea că dacă ajungem la Dumnezeu peste o oră este un lucru bun, dacă ajungem peste două, este de asemenea un lucru bun. Deci oricând am ajunge la Dumnezeu, oricât ar fi de târziu, să ne bucurăm şi să fim fericiţi.

Dacă simţiţi lipsa încrederii şi lipsa mulţumirii faţă de sine sau dacă gândiţi ceva rău despre sine, se întrerupe legătura cu planul Divin şi în viitor veţi fi dezorientaţi.

De aceea, dacă manifestaţi un sentiment de culpabilitate, acesta va fi dăunător progresului şi transformării dumneavoastră. Pentru că senzaţia de culpabilitate reprezintă un act de agresivitate îndreptat împotriva lui Dumnezeu.

De ce se întâmplă acest lucru? Pentru că eu am două euri, unul Divin iar altul omenesc. Dacă gândesc că „Eu sunt vinovat", rezultă că Dumnezeu este vinovat. Vă daţi seama ce înseamnă acest lucru? Deci, ca să supravieţuiesc, sunt dator să renunţ la Divinitate, ca să rămână doar planul omenesc. Când însă spunem „ eu ", trezim în noi atât planul uman, cât şi pe cel Divin. ***De aceea sentimentul de culpabilitate este de fapt sentimentul despărţirii de Dumnezeu.*** *De aceea, orice prostie am fi făcut în timpul vieţii, trebuie să eliminăm sentimentul vinovăţiei. Când facem o prostie ea este rezultatul eului nostru omenesc, de aceea ne vom chinui, vom suferi, ne vom îmbolnăvi.*

Spuneam să ne antrenăm credinţa, începând prin a crede în lucruri mici. De fapt credinţa este credinţă. Doar în dualitate lucrurile sunt mici sau mari, dincolo de dualitate, în Realitate, în Adevăr, în Viaţa Adevărată suntem dincolo de dualitate şi suntem dincolo de mare sau mic. Deci acolo, în Adevăr există doar CREDINŢA. Dar pentru că noi suntem deocamdată aici, în dualitate, haideţi să vedem ce înseamnă să credem în lucrurile mici. De exemplu să credem în faptul că avem prieteni, să credem că suntem buni, să credem că putem realiza lucruri mici sau mari, să credem că suntem valoroşi, frumoşi, iubiţi, capabili, perfecţi, sănătoşi ş.a.md.

Dacă vreodată ai crezut că ai un prieten şi s-a dovedit că a fost o păcăleală, vina este doar a ta pentru că ai avut o credinţă incompletă în prietenia lui. La fel este şi în relaţiile de iubire. La început, până suntem îndrăgostiţi, totul e perfect. Avem parte de multă iubire, este reciprocă, suntem foarte fericiţi. Asta pentru că avem încredere în noi înşine că merităm să fim iubiţi de acea persoană. După un timp încrederea scade şi atunci, doar atunci încep să apară problemele în dragoste. Când scade încrederea în noi, scade încrederea în iubire, în iubit(ă) şi acolo e începutul suferinţei în relaţia de cuplu.

După ce ne creştem gradat încrederea în aspectele umane, pământeşti, să facem un pas înainte şi să ne dezvoltăm încrederea în Dumnezeu. Credinţa şi încrederea în Dumnezeu. Există vreo diferenţă? Cine are cu adevărat credinţă, are şi încredere în Dumnezeu. Există vreo diferenţă între credinţă şi încredere în Dumnezeu? Dorim să atragem atenţia asupra faptului că oamenii fac diferenţă între cele două. Mulţi spun că au credinţă, dar le lipseşte încrederea în Dumnezeu.
încredere în Dumnezeu înseamnă să crezi că El face totul pentru tine, iar tu să ai încredere şi să te abandonezi. Când să se abandoneze şi să se lase pe Mâna Lui, oamenii uită şi dovedesc că le lipseşte încrederea în El. Doresc să facă ei tot, cred că trebuie să facă ei tot şi putinţa lor este mică în comparaţie cu a lui Dumnezeu.

Crezi în Dumnezeu? Da, vei răspunde.

Dumnezeu a spus: *cere şi ţi se va da!* ca urmare, te rog să ceri sănătatea ta şi El ţi-o va da imediat.
Din păcate, datorită lipsei încrederii în Dumnezeu continui să te lupţi cu boala pentru că ai credinţă, dar deocamdată îţi lipseşte încrederea în El. Schimbă asta acum, chiar acum, uneşte credinţa cu încrederea în El, crezi că El îţi va da sănătatea dacă o ceri şi ai încredere că aşa va fi şi te vei însănătoşi.

Este vorba despre acea credinţă pe care a avut-o Swaminarayan născut sub numele de Ghanshyam Pânde în Chhapaiya, Uttar Pradesh, India în 1781. Se spune că el a stăpânit scripturile, inclusiv Vedele, Upanishadurile, Puranas, Ramayana şi Mahabharata până la vârsta de şapte ani. în 1792, a început un

pelerinaj în toată India, la vârsta de 11 ani, adoptând numele Nilkanth Vămi. în această călătorie a fost tot timpul desculţ, îmbrăcat doar cu o cârpă în juml taliei, a făcut vindecări şi miracole pe unde a trecut, a îmblânzit fiare sălbatice, a petrecut iama în Himalaya, singur, desculţ şi dezbrăcat, practicând yoga.

9 ani şi 11 luni a durat pelerinajul său până când şi-a întâlnit guml.
Iată credinţa unui copil care desculţ şi dezbrăcat, singur, a călătorit fără să se îmbolnăvească măcar o dată, fără să-i fie frică, fără să se piardă, fără să-şi piardă credinţa şi încrederea.

El a avut adepţi hinduşi, islamici şi zoroastriani, iar în perioada actuală, din toate culturiîe. El a revoluţionat credinţa hindusă prin transmiterea învăţăturilor sale. A recomandat credinţa într-un singur Dumnezeu, Lord Krishna. A făcut iniţierea în mantra Swamiarayan care repetată continuu şi acum are puteri vindecătoare şi miraculoase pentru oricine, indiferent de cultură.

De asemenea copiii budhişti au o credinţă şi încredere totală în părinţii lor şi în călugări când sunt daţi de mici la temple pentm a fi educaţi; ei umblă în şlapi şi o robă tot timpul, indiferent dacă e vară sau iarnă.

în Munţii Carpaţi din România trăiesc mulţi păstori care au familii care învaţă păstoritul şi trăiesc izolaţi de lume. S-a făcut un reportaj despre viaţa lor şi, când un copil a fost întrebat ce se întâmplă când se îmbolnăvesc, el a răspuns: *când un frate de-al meu se îmbolnăveşte, mă pun în genunchi şi mă rog la Dumnezeu. Atâta timp rămân în genunchi şi mă rog până se vindecă.*

Uite cum credinţa, încrederea şi mgăciunea unui copil face minuni.
într-un sat din India oamenii convieţuiesc cu cobre. Uneori ei sunt muşcaţi, dar se roagă la Lord Shiva şi se vindecă. Ei au o credinţă foarte puternică şi încredere că vor fi vindecaţi prin rugăciune.

Etapa următoare este să credem în miracole. Ce este un miracol?

Dex-ul numeşte miracolul ca un fenomen supranatural, ca pe un fapt, fenomen ieşit din comun, minune; fenomen uimitor, extraordinar, eveniment, întâmplare contrară legilor naturii, inexplicată raţional. De aceea este greu de crezut în miracole şi

de aceea miracolele conving. Dacă cineva vă spune că puteţi face un miracol, poate veţi avea îndoieli, însă dacă veţi vedea un miracol făcut de cineva sunteţi cuceriţi pe viaţă. Iată că şi aici este vorba tot despre credinţă. La baza oricărui miracol este credinţa. Dacă tu, acum crezi că va fi un miracol în viaţa ta, atunci acesta va fi. Chiar acum vei avea parte de miracolul vindecării. învaţă să crezi în miracole. Cu cât creşte credinţa în miracole, cu atât ele se vor fi mai prezente în viaţa noastră. Citeşte cărţi despre miracole, citeşte cât mai multe cărţi şi articole despre miracole şi astfel credinţa ta în ele va creşte. în toare religiile, pe toate căile spirituale au existat miracole care i-au susţinut pe adepţi.

Dumnezeu se revelează în toate minunile creaţiei, El a ales să se manifeste pe El însuşi şi dragostea Lui pentru umanitate într-o manieră foarte specială în viaţa Sfinţilor Săi. Căci în Evanghelia după Ioan, Isus le-a spus ucenicilor Săi: „Credeţi-mă că sunt în Tatăl şi Tatăl este în Mine sau, altfel, credeţi din cauza faptelor în sine. îţi spun cu adevărat, oricine crede în Mine va face lucrările pe care le fac şi le va face chiar mai mari decât acestea, pentru că mă duc la Tatăl. Şi orice veţi cere în numele Meu, voi face, pentru ca Tatăl să fie slăvit în Fiul."

Deci, având în vedere promisiunea lui Isus, este evident faptul că slujitorii lui Dumnezeu au făcut cele mai remarcabile minuni în numele lui Isus, cum ar fi Sfinţii care au înviat morţii şi vindecările miraculoase, profeţia, bilocaţia, stigmatele, coroana de spini, cunoaştere mistică, levitaţie şi zboruri extatice, voci miraculoase din cer, darul de a înţelege şi de a vorbi în limbi biblice antice şi străvechi, minuni cu animale, sfinţi ale căror trupuri rămân intacte după moarte, livrări poştale miraculoase, post complet de la mâncare ani de zile etc.

„ Voi arăta minuni în ceruri deasupra şi semne pe pământ dedesubt" - scrie în Fapte 2:19.

Creştinismul s-a născut printr-un miracol: învierea lui Iisus.

Stigmatele, sunt rănile lui Iisus provocate de Dumnezeu trupului sufletului sfânt-mistic-victimă. Ele constau din acele răni ale lui Isus, care sunt rănile de la mâini şi picioare, rana de lângă inimă şi de pe frunte. Ele pot fi vizibile sau invizibile. Ei participă şi

trăiesc Patimile lui Isus în trupul şi sufletele lor.

Sfântul Apostol Pavel a fost primul care le-a avut. El spune în scrisoarea sa către coloseni „Acum mă bucur de suferinţele mele de dragul tău, iar în trupul meu completez ceea ce lipseşte din suferinţele lui Hristos de dragul trupului său, adică al bisericii. ” (Coloseni 1:24) şi în Galaţii 6:17.

Pavel însuşi afirmă: „De acum înainte să nu vă opuneţi, căci eu port pe trupul meu semnele lui Isus”. Şi în plus, în Faptele Apostolilor citim: „... şi Dumnezeu a făcut minuni extraordinare prin mâinile lui Pavel, astfel încât batistele sau şorţurile au fost duse din trupul său către bolnavi, iar bolile i-au părăsit şi duhurile rele a ieşit din ele." (Fapte 19:11). Se crede că aceste cârpe au fost îmbibate de sânge din rănile stigmatelor lui Pavel.

Sf. Francisc de Assisi este următorul Sfânt căruia i s-au dat stigmatele la 14 septembrie 1224.

Unul dintre cele mai recente şi probabil unul dintre cele mai bine documentate cazuri de stigmat ar fi cel al Sfintei Gemme Galgani (1878- 1903), italiană, care este şi Sfânta preferată al scriitorilor!

Gemma a fost o sfântă extraordinară care l-a iubit pe Isus cu toată inima şi din tot sufletul.

De la o vârstă fragedă a avut o evlavie specială, iar Iisus a început să locuiască în interiorul ei la 7 ani. La 20 de ani a fost vindecată miraculos de meningită spinală prin mijlocirea cerească a unui alt sfânt - Gabriel Possenti CP (care la acea vreme era declarat Venerabil), ce i-a apărut în mod miraculos Gemmei în fiecare seară şi a încurajat-o să facă o Novena pentru Inima Sacră a lui Isus. Un an mai târziu, Iisus i-a dat de stigmatul în prezenţa Preasfmtei Fecioare Maria şi a îngerului ei păzitor.

într-o zi, după Sfânta împărtăşire, la scurt timp după vindecarea ei miraculoasă, Iisus i-a spus: *„Curaj Gemma! Te aştept la Calvar pe Muntele pe care ţi-l voi arăta! ”*
Suferinţa prin care trecuse în timpul bolii i-a purificat sufletul şi se apropia ora în care îşi va înţelege natura vocaţiei sale. Era 8 iunie 1899, şi se ruga cu ocazia sărbătorii Sfintei Inimi. În acea

dimineaţă, după Sfânta împărtăşanie, Iisus i-a spus că în seara acelei zile El îi va dărui un har extraordinar. Sufletul ei a fost inundat de un sentiment minunat de pace şi bucurie.

Iată cum povesteşte Gemma însăşi ceea ce s-a petrecut atunci:

"A fost joi seara în Sărbătoarea Sfintei Inimi a lui Iisus. Deodată, mai repede într-adevăr decât de obicei, am simţit o durere strălucitoare pentru păcatele mele, dar a fost cu mult mai intensă cum am mai experimentat vreodată. întristarea a fost atât de mare încât am crezut că trebuie să mor. După aceea am simţit toate puterile sufletului meu. Intelectul meu ştia doar păcatele şi jignirile mele împotriva lui Dumnezeu; memoria mea mi le-a amintit pe fiecare şi m-a făcut, de asemenea, să văd toate chinurile pe care le-a avut Isus. Am început să mă detest şi am simţit că sunt dispusă să sufăr orice pentru iertare. O lume de gânduri mi-a apărut în minte; gânduri de întristare, dragoste, frică, speranţă şi încurajare. Aceasta a fost urmată rapid de o răpire şi m-am găsit în prezenţa Mamei mele cereşti, cu îngerul meu păzitor în dreapta ei. El mi-a poruncit să fac un act de constrângere, iar când am făcut acest lucru, mama mi-a spus: „Fiică, în numele lui Isus, eu îţi iert toate păcatele" şi a adăugat: ***„Iisus, Fiul meu, te iubeşte foarte mult şi doreşte să-ţi dea un har. Poţi să devii demnă de asta? "***

în mizeria mea, ce răspuns puteam să-i dau? Apoi a continuat: „ ***Voi fi mamă pentru tine; te vei comporta ca o fiică adevărată?*** *Şi după ce a spus asta, Ea şi-a deschis mantaua şi m-a acoperit cu ea. în acea clipă, Iisus a apărut cu toate rănile Lui deschise; dar din acele răni curgeau flăcări. într- o clipă, acele flăcări au venit şi mi-au atins mâinile, picioarele şi inima. Am simţit că mor şi ar fi trebuit să cad, dar Mama m-a susţinut. Am rămas astfel tot timpul acoperită cu mantaua ei câteva ore. După aceea, Mama m-a sărutat pe frunte, apoi totul s-a stins şi m-am trezit în genunchi pe pământ, dar tot simţind dureri intense în mâinile, picioarele şi inima mea. M-am ridicat să mă culc şi am văzut sângele care curge din acele locuri unde am simţit durerea. Le-am acoperit cât am putut şi apoi, cu ajutorul îngerului meu*

păzitor, m-am urcat în pat. "

Acest eveniment a avut loc la primul etaj al unei case cu numărul treisprezece din Via del Biscione din parohia S. Pietro Somai di, unde Gemma locuia cu familia.
De atunci în fiecare vineri se repeta fenomenul.

Gemma, însăşi, descrie experienţa ei astfel: "Azi dimineaţă ... Am simţit simţurile părăsindu-mă. Durerii din inima mea i s-a adăugat o durere acută în toate membrele. înainte de toate şi mai presus de toate era durerea mea pentru păcat. Ce durere înfiorătoare! Dacă ar fi fost mai mare, aş fi murit şi pot spune acelaşi lucru din rana pe care am primit-o. Inima mea a început să reverse sânge din belşug. "

Unul dintre cei care locuiau cu Gemma a declarat că sângele curgea până la pământ. La fel şi din rănile de la mâini şi picioare. „Sângele era proaspăt, de o culoare vie, ca şi cum ar fi curs dintr-o rană nou deschisă şi aşa a rămas, chiar şi după ce s-a uscat pe piele, îmbrăcăminte şi podea".

„¿Dispariţia rănilor a fost la fel de remarcabilă, deoarece îndată ce extazul de vineri s-a petrecut şi sângele din toate rănile au încetat, carnea crudă s-a vindecat şi până a doua zi, sau cel târziu până duminică, pielea era intactă, iar locurile în care au fost rănile erau de o culoare albicioasă, care indicau locul unde au fost cu o zi înainte. "

Aceste manifestări supranaturale au continuat în fiecare joi şi vineri, până la moartea ei şi chiar şi după moarte, deşi stigmatele au încetat deja de doi ani, aceste semne albe erau clar vizibile, în special pe picioare.

Gemma s-a identificat cu Iisus pe cruce având sentimentul de vinovăţie şi păcat. în creştinism există credinţa că Domnul Iisus a murit pe cruce pentru că a preluat karma (păcatele) umanităţii.

Am vorbit într-un capitol anterior despre atitudinea de a fi Una cu Divinul. Ea a simţit să fie Una cu acest aspect al Divinului.

Am vorbit, de asemenea, despre cei care au trăit mult sau etern.

însă sunt mulţi sfinţi, avatari, guru eliberaţi care s-au îmbolnăvit, au îmbătrânit şi au murit.

Domnul Iisus, toţi aceştia menţionaţi, Lord Shiva (care a băut otrava umanităţii), cu toţii, sub semnul compasiunii, au ales să preia karma când au văzut cât de greu reuşim să învăţăm. De câte ori un părinte, mamele în special, când îşi văd copii bolnavi, spun: *Doamne, dă-mi mie boala lui, ia-mi*

mie viaţa şi lasă-i-o lui să trăiască şi să fie fericit!

Domnul nostru, Creatorul nostru ne iubeşte infinit şi doreşte întoarcerea noastră acasă. El ne învaţă, ne ghidează, dar ne şi respectă liberul arbitru, iar când ne este greu să învăţăm, să înţelegem, El ia această hotărâre, să preia din karma, din otrava, sau răul nostru. Aşa se explică faptul că, în ciuda că sunt Una cu Dumnezeu, sfinţii, maeştrii, guru, eliberaţii totuşi îmbătrânesc, se îmbolnăvesc şi mor. Acele nopţi nedormite în care se roagă sau muncesc pentru elevii lor îşi pun amprenta. Acele riduri care le brăzdează faţa sunt de fapt stările proaste preluate de la discipolii lor. Bolile acele grave, uneori care le aduc moartea sunt o imensă preluare de karma. Ar fi bine să luăm aminte la aceste lucruri şi să fim recunoscători.

Există nenumărate exemple de minuni în hinduism din cele mai vechi timpuri până în zilele noastre. Există minunile zeilor, cum ar fi Lordul Krişna şi Lordul Rama, care vin să trăiască printre oameni. Există minuni de sfinţi şi yoghini în mii de poveşti.

Toate religiile acceptă minuni, dar le acordă o importanţă mai mare sau mai mică.

în cadrul budismului, de exemplu, vindecări miraculoase au avut loc în rândul populaţiei generale în momentul naşterii lui Buddha. Mai târziu în viaţă, a înviat morţii şi a vindecat boli incurabile.

Evreii au multe minuni descrise în Tora, în special Moise care desparte Marea Roşie în timp ce el a scos poporul din sclavie în Egipt.

Islamul presupune că Allah poate face minuni iar religia populară musulmană abundă atât de minuni ale profetului Mohammed cât şi ale sfinţilor.

Fondatorul sikhismului, Guru Nanak, a obţinut atenţia publică pentru prima dată când a provocat umplerea cu apă a unui rezervor de apă uscată din Amritsar, lovit de secetă. Ca urmare mulţi s-au convertit la noua sa credinţă.

Zoroastru s-a născut dintr-o mamă virgină şi naşterea lui a fost vestită de o stea pe cer. Cu puterea sa spirituală, a transmis cea mai mare parte din viaţa sa în promovarea noii sale credinţe. în cele din urmă, a vindecat calul favorit

al regelui de paralizie şi a convertit întregul regat.

Confucianismul şi taoismul acordă o importanţă limitată miracolelor, dar acceptă existenţa lor.

Jainiştii, de asemenea, sunt mai puţin interesaţi de miracole, dar religia a fost fondată de către Mahavira, un spirit eliberat care s-a reîncarnat de 24 de ori pentru a transmite învăţăturile spirituale. Ultimele încarnări sunt atestate istoric, iar ultimul său nume a fost Mahavira.

Religia shinto japoneză este miraculoasă prin faptul că îşi consideră originile în Zeiţa Soarelui ca fiind bunica primului împărat. El a primit de la Ea cele Trei Comori Sacre: o oglindă, o sabie şi bijuterii, care până astăzi sunt cele mai sfinţite posesiuni ale familiei imperiale japoneze.

Religiile tribale din întreaga lume rămân pline de întâmplări miraculoase.

Multe miracole sunt ca urmare a unei vieţi exemplare, devotate spiritualităţii şi practicii spirituale.

„Je Rinpoche" s-a născut în regiunea Tsongkha din Amdo, Tibetul de Est în 1357 şi a avut un rol esenţial în înflorirea budhismului în Tibet. De-a lungul vieţii, a pus un accent deosebit pe nevoia de studiu şi practică şi a fost complet dezinteresat pentru demonstraţii ale puterilor miraculoase, însă a întreprins multe retrageri lungi. în timpul unei retrageri tantrice intense de patru ani, el a efectuat 3.500.000 de prostraţii şi 1.800.000 de oferte de mandala.

Desigur că devoţiunea i-a fost răsplătită, el a primit o viziune asupra lui Nagarjuna şi a celor cinci ucenici ai săi şi la scurt timp după aceea a obţinut realizarea directă asupra Adevărului Suprem. La 52 de ani, el a introdus festivalul„Marea rugăciune" de Anul Nou (Monlam Chenmo) la Lhasa.

A scris 210 tratate, colectate în 20 de volume şi a transmis o învăţătură care este aplicată şi în budhismul actual.

Chiar dacă a fost dezinteresat de miracole, fiind focalizat doar pe

studiu, practică şi transmiterea învăţăturilor, devoţiunea i-a fost răsplătită şi au existat multe povestiri bine documentate despre minuni asociate cu Je Tsongkhapa. Când chinezii au decis deschiderea stupei de aur care a adăpostit mormântul său la Ganden, corpul său a fost încă cald, cu părul şi unghiile încă în creştere. în Mănăstirea Kumbum, la locul său de naştere, creşte un copac ale cărui frunze şi scoarţă conţin litere şi simboluri tibetane.

Sfinţi care au rămas cu corpurile intacte după moarte sunt mulţi.

Corpul Cuvioasei Maria Ana (Ladrani) de Jesus a fost dezgropat după 107 ani de la moartea ei, în timpul unor cercetări efectuate în 1731 în vederea canonizării. Unsprezece medici şi chirurgi au fost prezenţi pentru a examina rămăşiţele pământeşti ale Mării Ana. Spre marea lor uimire, când au deschis sicriul, ei au descoperit că trupul sfintei era intact, ţesuturile ei erau atât de suple şi moi, de parcă ar fi fost în viaţă. în plus, tară ca trupul să fi fost îmbălsămat, el răspândea o mireasmă foarte plăcută şi pură. Mirosul respectiv părea să provină de la o substanţă uleioasă misterioasă, care impregna atât pielea cât şi organele interne. Mai mult, chiar şi hainele ei miroseau la fel.

Sunt mii şi milioane de miracole în istoria umanităţii care au convertit milioane şi miliarde de oameni. Oamenii au nevoie să creadă în ceva, să creadă că există mai mult decât ceea ce vedem noi şi putem noi. Ne simţim în siguranţă dacă ştim că este cineva mai puternic, mai mare, care poate tot şi care ne grijeşte.

Iisus a spus: ,.ferice cel ce crede fără a vedea".

De ce ? Pentru că adevărata credinţă este independentă de miracole.

Vestea bună este că toţi cei care au făcut şi care fac miracole au **crezut şi cred.** Dacă sunt oameni în lumea aceasta care au o asemenea credinţă, atunci şi noi putem să avem, pentru că dacă există în ei o credinţă aşa de mare, atunci ea există şi în noi.

6. *Intrarea în starea de Samadhi*

Prezentarea metodei

Intraţi în starea de Samadhi şi astfel toate afecţiunile voastre vor dispărea.
Modul în care mi-a fost revelată

Eram invitată la o petrecere spirituală de Revelion şi am mers cu multă emoţie pentru că era pentru prima dată în care aveam să-mi petrec noaptea dintre ani într-un mediu spiritual, într-un mod spiritual. Urma să facem meditaţii o bună parte din noapte, însă mai exista şi obiceiul să ne prindă cumpăna dintre ani cu masa pusă pentru a avea parte de belşug şi prosperitate în anul care vine. Unii erau prinşi cu aşezarea bunurilor pe masă, alţii cu pregătirea programului spiritual, iar eu am simţit că fac febră şi răcesc. Aveam frisoane, mă durea în gât, capul, aveam toate simptomele unei gripe care m-ar fi pus cu siguranţă la pat. Stăteam la masă, singură şi mă gândeam ce să fac. îmi doream foarte mult să fiu aptă din toate punctele de vedere în acea noapte. Iar apoi mi-am amintit ceva ce învăţasem din cunoaştere directă: dacă intri în Samadhi, orice urmă de boală va dispărea. Am închis ochii, am făcut abstracţie de agitaţia din jurul meu şi am evocat starea de Samadhi pe care o avusesem cu ceva timp în urmă. Eu spun că am intrat într-o anumită formă de Samadhi pentru că am simţit cum mă dizolv în ceva foarte pur şi rafinat şi mă expansionez. Am rămas în stare atât cât am considerat că e necesar, după care am deschis ochii, simţind foarte clar că orice urmă de boală dispăruse.

Descrierea metodei

Pentru a descrie această metodă este nevoie să definim ***starea de samadhi.*** Starea de Samadhi este cea mai înaltă stare de conştiinţă, motivul întregii practici spirituale, cea care ne dă libertarea, eliberarea. Mintea noastră este cea care ne leagă, iar pentru a obţine eliberarea, ne eliberăm de minte în primul rând. Dincolo de minte şi de gânduri este doar Creatorul, iar noi vom ajunge la acea stare care este fără definiţie pentru că e dincolo de gândire, cuvinte, concepte.

Dumnezeu este dincolo de orice descriere pentru că e dincolo de tot ce mintea raţională poate să-şi imagineze. Acolo e Samadhi, acolo unde libertatea este atât de absolută încât orice descriere este imposibil de realizat pentru că atunci când începi să descrii ceva, legi acel ceva de concepte, de noţiuni şi astfel îşi pierde

libertatea.

Adevărata libertate, cea absolută se află doar în Dumnezeu, Cel pe care mintea noastră îl defineşte ca fiind Transcendent.

Percepţia Dumnezeului imanent este o formă de samadhi, dar forma pură a stării de samadhi este când fiinţa noastră se dizolvă complet în Dumnezeul transcendent.

Ştim că există opt etape în practica yoga, ultima şi cea mai înaltă ca stare de conştiinţă fiind samadhi. Ar trebui ca această ultimă etapă să fie fără nume pentru că, dându-i nume producem separare. Adevărata stare de samadhi este fără separare. De fapt, cea mai înaltă treaptă de samadhi este fără separare.

Samadhi este un termen cunoscut în cultura hindusă ce încearcă să definească această stare, însă în alte culturi o putem întâlni şi sub alte denumiri cum ar fi Nirvana, Satori sau Extazul Mistic.

Samadhi reprezintă stadiul final al oricărei căi spirituale autentice.

Realitatea stării de samadhi trebuie trăită efectiv: a afla informaţii despre ea sau să încerci să ţi-o imaginezi, este imposibil. Prima dată ea vine prin Graţie Divină, după care ea poate fi reevocată în mare măsură.

Un om care este atent ştie să refacă drumul pe care a mers o dată. A reface un astfel de drum înseamnă să ai aceeaşi stare de iubire, de dovoţiune, să menţii aceeaşi practică spirituală detaşat, să ai aceeaşi dorinţă de a fi din nou şi din nou cu Dumnezeu.

Budhiştii retrăiau stări înalte de conştiinţă prin practicarea unor tehnici foarte precise, executate corect, constant, de mii de ori.

Orice practică spirituală realizată constant şi corect conduce omul la Samadhi. Orice rugăciune oricât de mică, orice tehnică spirituală oricât de simplă, repetată de mii şi milioane de ori, conduce fiinţa umană la Samadhi. Ce te determină să repeţi o tehnică spirituală de mii şi milioane de ori? Dorinţa de a fi perfect sau dorinţa de a ajunge la Dumnezeu. Motivul este important pentru că acesta îţi dă forţă şi rezistenţă în practica ta.

Samadhi, starea supraconştientă de extaz divin, reprezintă faza ultimă în Yoga, fuziunea deplină dintre cunoscător, obiectul de cunoscut şi cunoaşterea propriu-zisă.

în meditaţie (.***Dhiyana***) există conştiinţa cunoscătorului (cel care meditează), ceea ce urmează a fi cunoscut (obiectul meditaţiei) şi acţiunea de a cunoaşte obiectul supus meditaţiei. Acestea trei sunt distincte.

în Samadhi (extazul divin) ele fuzionează total, se topesc unul în altul, devin una şi aceeaşi realitate.

Dualitatea subiect-obiect, cunoscător-cunoscut dispare în totalitate. în această stare, mintea ia în întregime forma obiectului şi tocmai de aceea forma sa proprie pare că lipseşte. în realitate, yoghinii spun că mintea este prezentă, deoarece chiar dacă mişcarea sa liberă, care înclină să se îndrepte spre diferitele obiecte lipseşte acum, conştiinţa mult îmbogăţită a actului cunoaşterii se păstrează totuşi. Aceasta arată că, acum, percepţia se realizează fără intermedierea altor canale ajutătoare (cum ar fi, de exemplu, simţurile, mintea, intelectul), fapt pentru care o astfel de experienţă este, practic, un fenomen de identificare. Dacă înainte făceai o meditaţie cu starea de iubire, acum vei simţi că tu eşti iubirea, dacă înainte priveai o pasăre ori o floare sau orice altceva, acum vei simţi că tu eşti pasărea, floarea sau obiectul spre care priveşti sau care îţi vine în minte. A dispărut separarea, tu eşti tot ce te înconjoară.

SAMADHI reprezintă aşadar o stare de identificare nediferenţiată cu obiectul de cunoscut, o imersiune în esenţa lui ultimă, într-o atitudine de detaşare de sine însuşi a cunoscătorului. Yoghinul experimentează o stare de conştiinţă în care percepe substratul unic şi nediferenţiat al tuturor lucrurilor, creaturilor şi universurilor. Acum apare cunoaşterea directă a ceea ce înţeleptii afirmă de milenii şi anume că „partea se află în Tot şi Totul este prezent în parte". Adică totul este Dumnezeu. Acum conştientizăm că suntem tot, pentru că identificându-ne cu Dumnezeu devenim tot ceea ce este Dumnezeu, adică tot ce există.

în acea plenitudine dumnezeiască dualitatea a dispărut şi orice ar

putea fi asociat cu dualitatea de asemenea. Tocmai de aceea este dificil să descrii sau să defineşti starea de samadhi. Dacă vrei să faci asta este nevoie să te separi, să fii în afară, ceea ce este ieşirea din samadhi. Ieşind din samadhi, descrierea va fi întotdeauna incompletă.
O stare de rău este valabilă doar în comparaţie cu o stare de bine, o stare de boală cu o stare de sănătate ş.a.md. Ca urmare acolo avem o stare care e dincolo de orice comparaţie şi imaginaţie, este starea Lui.

Starea Lui, Fiinţa Perfectă este o stare perfectă din toate punctele de vedere.

Dacă noi accesăm această stare, Starea Fiinţei Perfecte, atunci noi vom intra rapid în starea de perfecţiune.

Haideţi să ne amintim de Anita Mojrani, acea indiancă ce a ajuns într-o stare atât de gravă a corpului fizic încât a plecat din această lume. Datorită purităţii sale sufleteşti a întâlnit Această Fiinţă Perfectă şi întâlnirea a facut-o şi pe ea perfectă. Un corp deteriorat care era incapabil să mai funcţioneze, s- a regenerat şi vindecat complet.

Deci dacă noi putem avea o tangenţă cu Fiinţa Perfectă prin starea de samadhi, orice boală din corpul nostru fizic şi mental se va vindeca.

Sunt mai multe trepte a stării de Samadhi, în funcţie de gradul nostru de apropiere de Fiinţa Divină şi în funcţie de starea pe care o accesăm noi, vom avea rezultate mai rapide sau mai lente în procesul de vindecare.

Unii spun că starea de Samadhi este o graţie, adică o poţi trăi când doreşte Dumnezeu să ţi-o dea. însă unele forme de samadhi pot fi retrăite la voinţă după ce o dată ai avut graţia de a o primi. Da, prima dată vine pe neaşteptate ca dar de la Dumnezeu sau ca rezultat a iubirii tale faţă de Dumnezeu ori a practicii spirituale. însă după ce ai trăit-o o dată poţi să o reevoci şi o poţi retrăi în procent destul de mare.

Haideţi să vedem care sunt formele de samadhi, definite de fiinţele care au avut un nivel spiritual suficient de înalt în timpul

vieţii, pentru a le recunoaşte şi clasifica.

înţeleptul Patanjali în ***Yoga Sutra*** a enumerat pentru prima dată etapele în practica yoga, cea mai înaltă şi finală fiind ***Samadhi.***

Aceste etape sunt: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dhyana şi Samadhi. Pentru a o putea realiza pe a doua sau următoarea este important să fie realizate foarte bine cele anterioare. Cea superioară se bazează pe cea inferioară.

Foarte pe scurt o să vorbim despre ele:

Yama sunt o serie de reguli de comportament, de bun simţ, de omenie. Acestea sunt baza în orice practică spirituală indiferent de religie, cultură, credinţe, căi spirituale. Ele sunt enumerate în toate tratatele în această ordine: *Ahimsa* (lipsa violenţei), *Satya* (Adevărul), *Asteya* (eliminarea tendinţei de a fura), *Brahmacharya* (păstrarea energiei), *Aparigraha* (evitarea acumulării).

întotdeauna Ahimsa este aşezată prima, considerându-se că e cea mai importantă **şi se** dă de fiecare dată acelaşi exemplu: dacă eşti într-o pădure şi vezi o căprioară care fuge, apoi vine un vânător şi te întreabă dacă ai văzut- o, dacă respecţi Satya (adevărul), vânătorul va lua urma căprioarei, o va ucide şi astfel ai încălcat Ahimsa (lipsa violenţei).

Iisus a spus: Cunoaşteţi Adevărul şi Adevărul vă va elibera!

Dattatreya, considerat o încarnare divină, a scris foarte mult despre Adevăr spunând că este cel mai important pentru evoluţia spirituală.

Sunt tratate întregi scrise despre Adevăr şi importanţa lui în evoluţia spirituală.

Adevărul este calea cea mai directă către Dumnezeu. Când o să înţelegem acest lucru vom rosti şi vom trăi numai în spiritul Adevărului. Fiecare minciună ne îndepărtează de Dumnezeu. Ce înseamnă minciună?

să spui minciuni
să promiţi fără a te ţine de
cuvânt să ignori dorinţele
sufletului tău să faci lucruri
pe care le vor alţii etc.

A trăi în spiritul Adevărului este foarte important.

O povestioară din viaţa lui Buddha ne va convinge cum putem aşeza Satya înaintea lui Asteya: pe vremea marelui iluminat Buddha, exista un bandit care avea o plăcere deosebită să jefuiască oameni şi după aceea să-i omoare şi să le taie un deget pe care îl prindea de o sfoară şi-l punea la gât. Avea acum o adevărată ghirlandă de degete tăiate şi se mândrea cu asta,

crezându-se cel mai puternic. Buddha a auzit de el şi a simţit o imensă stare

no

de compasiune, gândindu-se la karma pe care şi-a facut-o şi la ce-l aşteaptă. Atunci s-a hotărât să-l ajute. A mers în zona sa de acţiune şi, bineînţeles că banditul l-a observat imediat. S-a pornit după el să-l jefuiască, dar oricât de repede mergea, Buddha era tot departe de el. A început să alerge şi Buddha era tot la mare distanţă. La un moment dat, uimit s-a oprit şi l-a întrebat: spune-mi omule ce faci că până acum i-am prins pe toţi oamenii pe care am vrut să-i jefuiesc, dar după tine oricât fug, tot departe eşti? Buddha l-a privit cu iubire şi compasiune şi i-a spus: - Am stat pe loc în toată perioada aceasta.

- Cum adică ai stat pe loc, îţi baţi joc de mine?!

- Respect Ahimsa şi tot ce înseamnă violenţă şi agresivitate stă departe de mine.

Uimirea banditului a fost totală şi a înţeles că există o putere mai mare decât aceea de a ucide oameni şi a-i jefui. L-a rugat pe Buddha să-l accepte de discipol şi Buddha a fost de acord. L-a luat cu el şi au mers împreună în junglă, la locul unde erau şi ceilalţi discipoli şi îşi preda învăţăturile.

Pe rând fiecare dintre ei trebuia să meargă în sat să cerşească mâncare. Aceasta era tradiţia călugărilor să trăiască din ce primesc. Când a venit vremea banditului să meargă, sătenii l-au recunoscut şi au aruncat cu pietre în el. Banditul s-a bucurat, gândindu-se că din răni îi va curge sângele rău acumulat. Către seară era plin de sânge şi tară pic de mâncare. S-a întors rănit, dar bucuros la Buddha şi i-a spus:

- Uite cât sânge rău a curs din mine!

Buddha l-a privit din nou cu compasiune şi i-a spus:

- încă mai există violenţă în tine, de aceea ai fost rănit.

Banditul a înţeles şi a continuat practicile spirituale în care a fost iniţiat.

La un moment dat tabăra lor a fost vizitată de oamenii de ordine a acelor vremuri care îl urmăreau de mult timp pe bandit. Văzându-l pe Buddha l-au întrebat:

- Sătenii ne-au spus că banditul se ascunde în tabăra ta. E adevărat?

- Da, le răspunse Buddha. Este cel de lângă mine.

Ei au privit şi au văzut un om medtitând. Au spus:

- Acesta e un călugăr!

Apoi au plecat.

Ce putem noi înţelege din această istorioară?

1. Respectând Ahimsa, răul sub orice formă va sta departe de noi. Boala, accidentele, orice fel de agresiune la adresa noastră este datorată agresiunii din noi pe care o manifestăm asupra noastră sau a altora.
   Deci doar prin respectarea lui Ahimsa, ne putem vindeca de orice boală.
2. Satya este mai importantă decât Ahimsa în evoluţia spirituală. Buddha a spus Adevărul, Un iluminat, un eliberat, un aspirant la realizarea ultimă, va spune întotdeauna adevărul pentru că înţelege că orice minciună îl îndepărtează de Adevărul Divin. Dacă suntem puşi în situaţia de a spune un adevăr care răneşte pe altcineva, să tăcem. Cine ne poate obliga să vorbim? Vom fi ameninţaţi? Omorâţi? Adevărul Divin aparţine Divinului şi dacă noi alegem să trăim în El, vom avea parte de protecţia Lui. Acesta este un Adevăr şi de acum totul depinde doar de credinţa noastră.

Satya - *Satya pratishthayam kriya phala shrayatvam* Patanjali Yoga Sutras 11:36 - A rosti întotdeauna adevărul şi a trăi în spiritul adevărului dacă dorim să cunoaştem Adevărul Divin.

Ahimsa - *Ahimsa pratishthayam tat sannidhou vairatyagah* Patanjali Yoga Sutras 11:35 - înseamnă eliminarea oricăror acţiuni de violenţă fizică, verbală, mentală, chiar la nivel de intenţie.

Asteya - *Asteya pratishthayam sarvaratna upasthanam* **-** Patanjali Yoga Sutras 11:37 - După ce renunţăm la furt, vom obţine plenitudinea materială şi spirituală.

Brahmacharya - *Brahmacharya pratishthayam virya labhah* **-** Patanjali Yoga Sutras 11:38 - Dacă ne protejăm şi conservăm energia, vom ajunge uşor la sursa vitalităţii.

Aparigraha - *Aparigraha sthairye janma kathamta sambodhah* - Patanjali Yoga Sutras 11:39 - După ce renunţăm la posesiuni, vom înţelege sensul naşterii şi existenţei noastre.

Cele 5 Niyamas sunt aspecte elementare de convieţuire şi

supravieţuire.

Un om, dacă doreşte să aibă o viaţă sănătoasă, omenească, îmbelşugată, plină de graţii le va respecta.

Niyamas sunt principii de conduită morală: *Saucha* (purificarea), *Saniosa* (mulţumirea), *Tapas* (austeritatea spirituală, practica consecventă), *Svadhyaya* (studiul textelor sacre) *Isvara pranidhana* (supunerea în faţa divinului, acceptarea superiorităţii Lui, a faptului că totul este susţinut de El).

Saucha - *Shauchat swanga jugupsa parair asamsargah* **-** Patanjali Yoga Sutras 11:40 - într-un corp pur şi o minte purificată se revelează Dumnezeu.

Santosha - *Santosa anuttama sukha labhah* **-** *Patanjali Yoga Sutras 11:42.*

Mulţumirea împlineşte fericirea.

Tapas *"Kaya Indriya Siddhi Ashuddhi kshyat tapasaha"* (Patanjali Yoga Sutras II Sutra 43) - Prin focul purificator al rugăciunii şi practicii spirituale devenim puternici.

Svadhyaya *"Swadhyayadishtadevatasamprayogaha" (Patanjali Yoga*
Sutras II Sutra 44) - Prin studiul textelor sacre prezenţa divinităţii dorite este asigurată.

Ishvarapranidhana *"Samadhi Siddih Ishwarapranidhanat" (Patanjali*
Yoga Sutras 11:45) - Prin dăruirea totală în faţa Divinului atingem starea de Samadhi.

Toate acestea pot fi respectate numai dacă respectăm cele cinci *Yamas.*

Purificarea înseamnă atât curăţarea interioară, cât şi cea exterioară, înseamnă, de asemenea purificarea minţii, a conştiinţei. Cât de pură poate fi mintea unui om care minte, fură, acumulează continuu, este agresiv sau îşi risipeşte energia?

Poate fi un astfel de om mulţumit *(Santosha)* vreodată?

Acesta va putea oare studia şi aplica textele sacre? în texte va primi sfatul de a respecta *Yamas*, ceea ce el evită constant.

Va putea acest om să fie atent la practica sa spirituală când e mereu cu mintea la ceea ce a minţit, furat etc?

Se va supune el vreodată Divinului? Scopul vieţii lui este împlinirea egoului şi poftelor. Această recunoaştere a prezenţei şi superiorităţii divine este esenţială pentru cel care doreşte cea mai înaltă realizare spirituală. Când va înţelege că totul este din Voinţa Divină, atunci va reuşi să facă o asana corect, o pranayama, pratiyahara, concentrare, meditaţie şi desigur, cea mai înaltă formă de meditaţie.

Dacă îţi lipseşte credinţa în Dumnezeu, prin unele tehnici cât mai perfect realizate poate vei reuşi să ajungi la unele performanţe spirituale, dar pentru a atinge cea mai înaltă formă de samadhi, recunoaşterea Divinului este absolut necesară.

Asana- "Sthirasnkhamasanam " (Patanj al i Yoga Sutras II Sütra 46) - este o postură corporală stabilă în care stăm confortabil - aşa o defineşte părintele yoga-ei, Patanj aii - va putea fi realizată corect numai dacă avem un mental calm şi pur. Poate fi un mental calm şi pur tară Yama şi Niyama? Dacă ne dor oasele şi muşchii, flexibilitatea noastră lasă de dorit, amorţim după câteva minute, înseamnă că mintea noastră este preocupată, agitată, impură.

Pranayama sunt anumite tehnici yoghine de respiraţie - pe lângă primele două se adaugă *asana.* Pranayama va avea succes numai dacă suntem într-o postură perfect realizată.

Pratyahara - înseamnă retragerea simţurilor de la exterior către interior - adică să ignorăm complet lumea exterioară pentru a rămâne focaţizaţi doar pe ceea ce alegem noi. Lumea exterioară înseamnă şi mintea care evadează mereu şi este preocupată de exterior: ce am făcut, ce voi face, ce a spus acela, ce a făcut acela etc. Pentru a ne putea concentra pe ceva (*Dharana*) este nevoie să realizăm această absorbţie a minţii de la exterior către interior. Bineînţeles că dacă respectăm Yama, Niyama, avem o poziţie în care să stăm confortabil, să nu apară dureri în articulaţii, oase, muşchi etc, avem o respiraţie corectă care ne alimentează cu energie *(prana*), vom putea rămâne liniştiţi o

perioadă lungă de timp, detaşaţi de lumea exterioară. Dacă am furat, minţit, înşelat, am pierdut energie, sunt preocupat să am cât mai mult, resping ideea unei practici constante etc, toate acestea şi multe altele vor zbura ca vântul prin mintea mea, mă vor agita, îmi va fi greu să rămân stabil într-o poziţie (indiferent dacă e o asana ori o în genunchi pentru rugăciune sau într-o prosternare ori alte poziţii adoptate de diferite căi spirituale, pentru că aceste principii sunt general valabile), respiraţia va fi agitată şi capacitatea mea de a fi focalizat pe obiectul concentrării (care poate fi o mantra, o mgăciune, contemplarea divinului sau orice metodă spirituală) este mult diminuată, de unde şi rezultatele slabe în practică sau rugăciune.

Chiar dacă te rogi pentru sănătatea ta, dacă ai încălcat legile umane fireşti, concentrarea ta va fi slabă şi rugăciunea fără rezultat.

Dharana **-** înseamnă concentrare, adică să ne menţinem mintea fixată pe un obiect atât de mult cât dorim. Din explicaţiile date până acum este evident că toate cele enumerate înainte sunt necesare pentru o bună concentrare.

Dhyana **-** înseamnă meditaţie, adică intrarea în starea de meditaţie, ceea ce este posibil numai după o bună concentrare, o liniştire perfectă a minţii şi modificarea stării de conştiinţă.

în sfârşit am ajuns la subiectul acestui capitol: intrarea în starea de Samadhi.

Pentru a ajunge aici, la această stare de conştiinţă în viaţa reală, e nevoie să parcurgem toate celelalte etape, enumerate deja; de aceea a fost nevoie să le prezentăm, pe scurt şi aici.

Samadhi

"Samadhisiddhireshwarapranidhanat" (Patanjali Yoga Sutras II Sutra 45)

Patanjali explică faptul că Samadhi este o stare de absorbţie meditativă, atunci când Adevărata natură esenţială este cunoscută, fără denaturarea minţii. Poate fi considerată ca fiind punctul culminant al procesului de meditaţie. Samadhi, spune el mai departe, este mintea în cea mai concentrată stare şi poate fi asemănată cu un fascicul laser comparat cu o lumină normală. Cu

alte cuvinte este nevoie de o atenţie desăvârşită şi o focalizare perfectă.

Conştientizarea meditatorului, procesului meditaţiei şi a obiectul meditaţiei contopite într-unul singur, poate fi tehnic numit, samadhi.

Din cunoscător ai devenit cunoscut. Practic prin Samadhi începi să afli cine eşti. De ce spun că începi? Pentru că, aşa cum am mai menţionat sunt mai multe forme de samadhi şi doar cea mai înaltă ne dă cunoaşterea perfectă a Totului.

Mintea în Samadhi are o putere diferită, mult mai completă decât o minte normală, devenind astfel principalul instrument pe care yoghinul îl foloseşte pentru a atinge scopul final al practicii spirituale - unirea sinelui individual cu Absolutul Universal.
Aşa este dată definiţia însă şinele nostru este unit încă de la crearea sa, noi suntem tot timpul uniţi cu Absolutul; în acea stare noi ne amintim sau observăm ceea ce exista deja dintotdeauna.

Există mai multe trepe ale stării de Samadhi. O să le prezentăm acum:

I. ***Savikalpa Samadhi -*** este prima formă de samadhi, sau mai este cunoscută sub numele de ***Samprajnata Samadhi*** sau ***Sabija Samadhi*** şi este rezultată din meditaţia cu suport, adică atunci când mintea este concentrată pe ceva.

Paramahansa Yogananda spunea că în această stare apare detaşarea de ego şi devii conştient de Spiritul de dincolo de creaţie. Sufletul este capabil să absoarbă focul înţelepciunii Duhului Sfânt care distruge seminţele înclinaţiilor legate de corp (karma - cu alte cuvinte chiar de la prima formă de samadhi începe arderea karmei în focul Duhului Sfânt).

Sufletul ca meditator, starea sa de meditaţie şi spiritul, ca obiect al meditaţiei, devin toate una. Valul separat al sufletului care meditează în oceanul Spiritului devine contopit cu Duhul. Sufletul îşi păstrează identitatea şi se extinde în Spirit.

în *Savikalpa samadhi* mintea este conştientă de Duhul din interior; absorbindu-se complet din lumea exterioară.

Savikalpa samadhi este asociată cu deliberarea, reflecţia, binecuvântarea şi amabilitatea. Deliberarea şi reflecţia stau la baza diverselor tipuri de savikalpa:

- *Savitarka*: „deliberativ" - mintea, *citta,* este concentrată pe un obiect brut de meditaţie, un obiect cu un aspect manifest care este perceptibil simţurilor noastre, cum ar fi un flacăra unei lămpi, vârful nasului sau imaginea unei zeităţi. Conceptualizarea *(vikalpa)* are loc sub formă de percepţie, a cuvântului şi a cunoaşterii obiectului meditaţiei. La finalizarea deliberării, aceasta se numeşte *nirvitaka samadhi.*

- *Savichara*: „reflectant" - *citta,* mintea, este concentrată pe un obiect subtil de meditaţie, care este imperceptibil pentru simţuri, cum ar fi chakrele, respiraţia interioară *(prana*), canalele energetice (*nadis*), intelectul (buddhi), un obiect al rugăciunii, o tehnică spirituală sau o Mantra sămânţă *(bij mantra).*

Rezultatul reflecţiei se numeşte *nirvichara samapatti.*

Savikalpa Samadhi are patru faze. Menţionăm că aceste patru faze apar spontan în viaţa yoghinului, pe măsura evoluţiei spirituale.

Acum să vedem care sunt fazele stării de samadhi care apar în evoluţia firească a unui căutător spiritual.

Pasul 1. Sarvitarka Samadhi:

Aici mintea este concentrată total asupra aspectului concret al unui obiect fizic.

Are loc o „examinare" sau învăţare a „secretelor interioare" ale obiectului.

în această etapă, fiecare aspect al obiectului este înţeles şi se obţine o cunoaştere completă a obiectului fizic.

în viaţa obişnuită trăim într-o goană continuă. Când te opreşti, în sfârşit, să priveşti o floare, să vezi frumuseţea în

ea, perfecţiunea, când observi o lucrare de artă, un peisaj, un om frumos, un copil, când te poţi opri pentru a observa, trăieşti de fapt prima formă de samadhi.

Să presupunem că un om merge pe aceeaşi stradă la serviciu în fiecare dimineaţă. într-o zi, întoarce capul şi prin gard vede un trandafir . Frumuseţea, perfecţiunea sau altceva din acea floare îl face să se oprească şi să o admire cu încântare. Se uită la petale, la delicateţea lor, la culoarea florii care pare o pictură perfectă, la modul delicat în care stă în vârful tulpinii şi se leagănă în vânt şi mai vede alte şi alte aspecte pe lângă care au trecut fără să le observe până acum de mii de ori, iată că pentru prima dată în viaţă a văzut cât de minunat este un trandafir! Mintea i s-a oprit o clipă fascinat de acea splendoare şi atunci, în acea clipă, el a trăit *Sarvitarka Samadhi*.

Un alt exemplu ar fi când oamenii ies în natură, fac drumeţii sau ies la picnic. Pot ieşi o viaţă întreagă la pădure sau se pot plimba printre copaci ori pe munţi şi să nu vadă frumuseţea. Când o văd şi încremenesc pentru câteva minute, acei oameni trăiesc prima fază a stării de samadhi.

Scrierile sacre spun că dacă poţi să-ţi opreşti mintea pentru trei minute intri în starea de samadhi. La acest moment se referă, când ceva frumos, uimitor te lasă tară suflare şi-ţi opreşte mintea în loc. Un apus de soare, frumuseţea şi forţa mării, munţii înalţi şi înzăpeziţi, câmpurile cu flori sau delicateţea unei flori, o muzică frumoasă, o atingere delicată, un gust perfect, toate acestea sunt exemple de situaţii pe care le-aţi întâlnit, v-au fascinat şi încremenit mintea şi trupul.
Această stare de samadhi o trăiesc majoritatea oamenilor măcar o dată în viaţă. Oricât de brut ar fi un om, la un moment dat vede frumuseţea sau perfecţiunea în ceva.

Samadhi şi trăirea acestor stări sunt independente de practicile spirituale. Poţi să faci oricât de multă practică spirituală, dacă sufletul îţi este impur, frumuseţea şi perfecţiunea vor trece neobservate pentru tine.

Cunosc pe cineva, un om minunat care se fereşte să spună că ar fi interesat de vreo practică spirituală însă e pasionat de orhidee şi călătoreşte prin toată lumea să găsească orhidee

sălbatice pe care le admiră în mediul lor natural şi le fotografiază pentru a oferi câte ceva (atât cât poate cuprinde un aparat foto) din frumuseţea lor şi altora.

Ştiaţi că o fotografie poate fi influenţată de către cel care o face? Ochiul privitorului este cel ce face ca aceeaşi imagine să fie uimitoare sau banală. Această persoană minunată a descoperit frumuseţi în orhidee, care sunt greu de sesizat, pentru că el **poate** să vadă asta. Pare a fi un om obişnuit, dar cine îl cunoaşte, vede în el un om drept ce trăieşte în adevăr. (Menţionăm că poza de pe copertă este făcută de dânsul).

Momentul în care începi să vezi frumuseţea, vezi miracolul vieţii şi intri într-o stare de uimire şi de fascinaţie care declanşează procesul de vindecare, pentru că prin rezonanţă acele calităţi sunt transferate în fiinţa ta.

Iată că oricine poate intra conştient în starea de samadhi dacă iubeşte frumosul şi puritatea.

Pasul 2. Savichara Samadhi:

Acum mintea se deplasează dincolo de straturile exterioare ale obiectului şi aspectele subtile ale obiectelor (***tanmatras***) sunt luate în considerare sau „văzute". Obiectul începe să fie înţeles cu sufletul, este percepută vibraţia acelui obiect, mesajul lui subtil, rostul lui în lume etc. Este o percepţie subtilă. Diferenţa este aşa cum vezi un om sau simţi un om. La început treci pe lângă el şi face parte din decor, apoi te opreşti deoarece pentru prima dată îi vezi frumuseţea şi perfecţiunea şi mai apoi, în această fază, îl simţi.

Pasul 3. Sa-ananda Samadhi:

Aici mintea este lipsită de lumea obiectivă, trecem dincolo de intelect. Raţionamentul sau reflecţia au dispărut şi avem doar liniştea minţii aşezate. Mintea ***sattvică*** (pură) este conştientă doar de propria bucurie. Această stare este cunoscută ca Samadhi fericirii pentru că dincolo de ceea ce vezi nou, de ceea ce simţi ca

venind de la acel obiect, apare o stare de fericire inexplicabilă. Aparent fericirea este generată de întâlnirea acelui obiect exterior, dar ea vine din interior. Este starea de fericire a lumii dumnezeieşti pe care fiinţa umană o simte pentru prima dată. Lumea dumnezeiască este o lume a perfecţiunii, purităţii şi fericirii şi este percepută de omul care trăieşte această stare de samadhi.

Pasul 4. Sa-Asmita Samadhi:

Acum chiar şi fericirea a dispărut şi trăieşti clipa prezentă. Rămâne doar eul ***sattvic*** (pur), starea de EU SUNT. Există simpla conştientizare a individualităţii - a faptului că sunteţi aici şi acum şi asta e totul.

Acesta este forma ego-ului în starea sa elementară. Fără teamă, fără dorinţă. Acest Samadhi poate fi asemănat cu ceea ce este cunoscut în tradiţia Shankara drept Conştiinţa Cosmică. Mintea devine pe deplin Trezită, este o stare de mărturie a lumii materiale şi vom conştientiza Divinitatea (Fericirea) din interiorul nostru.

în *Savikalpa Samadhi*, *samskaras*-urile (tendinţe latente sau impresii din trecut care îţi condiţionează viaţa şi dorinţele) sunt încă prezente. Ele rămân în continuare sub formă de seminţe. Deci s-a dizolvat karma negativă şi pozitivă, dar eliberarea spirituală va fi atinsă mai târziu, când sunt complet eliminate seminţele de la nivelul cauzal.

Marele Sfânt indian, Ramana Maharshi, a descris *Savikalpa Samadhi* drept ***ginerea în realitate cu efort".***

în acest Samadhi, mintea concentrată poate începe să acceseze unele dintre puterile paranormale yoghine (*Siddhis*).

Totuşi, deoarece ego-ul este încă prezent, trebuie să fii atent cum alegi să foloseşti aceste puteri. Dacă le foloseşti cu un motiv pur, poţi sluji foarte mult umanităţii şi vei progresa în călătoria ta

spirituală. Dacă alegi să le foloseşti pentru lăcomia şi ambiţia personală, este posibil să îţi faci mult rău şi chiar să cazi de pe calea spirituală.

II. ***Nirvikalpa Samadhi*** este a doua formă de samadhi care marchează un alt nivel spiritual, mult superior.

Nirvikalpa Samadhi este o stare mai înaltă de conştiinţă în care ego-ul şi samskara sunt dizolvate şi rămâne doar Conştiinţa.

Patanjali spune că lumea materială a devenit ca o umbră din care eşti complet liber.

în *Nirvikalpa Samadhi* mintea, aşa cum o cunoaştem, a dispărut şi există doar pace infinită, iubire infinită şi fericire.

Aici dansul naturii se opreşte, iar cunoscătorul şi cunoscutul devin unul.

Aici ne bucurăm de un extaz divin atotputernic, auto-amoros. Devenim obiectul plăcerii, cel care se bucură de plăcere şi al plăcerii în sine.

Acum inima este pe deplin trezită. Iubeşti enorm pentru că iubeşti fără să-ţi fie legată iubirea de cineva sau ceva. Este iubirea în sine, totul în tine este
iubire, **eşti** iubire. Atunci înţelegi de ce Dumnezeu ne iubeşte atât de mult şi cum este posibil. Iubirea este egală pentru toţi şi tot ce întâlneşti. Centrul de forţă *Anahatha Chakra* este atât de activat încât tot pieptul îţi vibrează. E ca un cerc mare care vibrează şi este lipit de pieptul tău, dar care se extinde mult în afară şi dureză foarte mult. Uneori parcă încremeneşti şi te uiţi uimit la toată lumea asta minunată pe care o iubeşti cu toată fiinţa ta.

în *Nirvikalpa Samadhi*, primul lucru pe care îl simţi este că **inima ta este mai mare decât universul însuşi.** Universul apare ca un punct minuscul în interiorul imensei tale inimi. Universul s-a născut din inima ta spirituală. Acolo se nasc universurile pe care după aceea le experimentezi. Atunci inima ta devine una cu al Divinului şi devii co-creator.

Trăieşti iubirea divinului în inima ta, dansezi în aceeaşi vibraţie a iubirii împreună cu Cel Preaînalt.

Aici, există o binecuvântare infinită şi o putere infinită. Aici chiar devii o fiinţă fericită. Fericirea devine sinonimă cu iubirea. Ştii că izvorăşte din inima ta şi te întrebi ce izvorăşte: fericire sau iubire pentru că sunt strâns unite, ca îmbrăţişarea plină de pasiune a unor iubiţi divini.

Aceasta este adevărata fericire la care aspiră orice fiinţă din orice univers.

Acest Samadhi este similar cu Conştiinţa Divină descrisă în Tradiţia Shankara, o stare de dragoste profundă pentru lume şi pentru tot ce este în ea, recunoscând Divinitatea în orice. Fiinţa intră pe un tărâm celest.

Experimentează *Ritambhara Pragya*, unde gândurile se manifestă spontan în realitate. Trecutul şi viitorul sunt amestecate în prezentul etern. Totul este Acum. Totul este aici. Prezentul este dincolo de timp şi spaţiu.

Starea exaltată de binecuvântare poate dura câteva ore sau câteva zile.

Dorinţa de a te întoarce din această stare a dispărut şi se spune că dacă cineva rămâne la acest nivel timp de 21 de zile, există toate posibilităţile ca sufletul să părăsească trupul, plecând în împărăţie.

Cu toate acestea, prin practica continuă, putem coborî din Nirvikalpa Samadhi şi să funcţionăm imediat, în mod firesc, în lumea fizică.

III. ***Dharmamegha Samadhi*** este cel mai înalt nivel de conştiinţă despre care se cunoaşte şi se vorbeşte, considerat a fi cea mai înaltă realizare spirituală, ultima, eliberarea spirituală.

Patanjali spune că acest nivel apare atunci când ai pierdut chiar şi dorinţa de a-L cunoaşte pe Dumnezeu sau de a fi Iluminat.

Acest Samadhi se dezvăluie pe sine atunci când tot efortul s-a

dizolvat.

Este un Dar Divin, dincolo de noţiunile de Absolut şi relativ.

Când sunt depăşite chiar şi ispitele Puterilor paranormale se spune că: Cunoaşterea Pură se arăta ca un Nor de Virtute, aducând eliberare şi Fericirea Divinului. Aceasta este *Jivanmukta* - eliberarea ce apare chiar din timpul în care fiinţa se află într-un corp fizic.

întreaga karmă a fost înlăturată, yoghinul devine liber şi străluceşte în propria sa glorie. Se spune că în această stare, yoghinul vede fără ochi, gustă fără limbă, aude fără urechi, miroase fără nas şi atinge fără piele.

Simpla sa intenţie poate face minuni.

Yogiul pur şi simplu vrea şi totul devine.

Un aspect foarte important al acestei realizări spirituale este că ea aduce întreaga cunoaştere. Fiind una cu tot, cunoşti tot. Adevărata cunoaştere vine de aici, degeaba o căutăm în ştiinţă. Aşa a fost posibil ca Maria Egipteanca, în pustiu să ştie Sfânta Scriptură, chiar dacă ea a fost analfabetă în viaţa de dinainte de retragerea în pustiu, aşa a fost posibil ca Padre Pio şi Arsenie Boca să ştie şi ce aveau oamenii în buzunare şi în cap, chiar mai bine decât ei înşişi.

Iată o relatare semnificativă, un fragment din mărturiile maestrului Yogiraj Siddhanath:

«.Ajunsesem în peştera Jhilmili Gufa şi m-am aşezat să mă odihnesc. Deodată m-au cuprins nişte fiori. De la degetele picioarelor urca un curent cald către cap, iar din creştetul capului cobora un curent rece către picioare. Mă întrebam ce se întâmplă, fiindcă pe atunci meditam 10-12 ore pe zi, mai ales noaptea, şi mă întrebam de ce se întâmpla asta, căci eu deja realizasem purificarea nadis-urilor. Dar asta se întâmpla ca să fiu pregătit pentru un scop mai înalt, pentru o mai mare izvorâre a puterii spirituale. Pe când adormeam, în starea dintre veghe şi somn, deodată au venit norii şi au acoperit soarele, lăsând să coboare liniştea în întuneric. Eram culcat, cu ochii închişi şi am zărit venind o lumină. Mi-am zis "Ah, iese soarele!". Dar de fapt era altceva. Fiind

culcat pe spate, m-am întors pe burtă, m-am închinat şi am întrebat "Cine eşti?". Iar răspunsul a venit din mine şi de pretutindeni:

"Cel care crezi tu că sunt, acela sunt! Sunt ce sunt!"

Atunci... amintirile din practica mea spirituală, din cea mai profundă parte a conştiinţei mele, au fost aduse la suprafaţă. Şi am spus "Oh, Doamne, Tu eşti cel fără de nume, care în Evul Mediu ai apărut sub numele de Shiva Goraksha Babaji". Vocea lui s-a auzit instantaneu în firmamentul cel mai adânc al conştiinţei mele:

"Aşa să fie! Aşa să fie! Aşa să fie!".

Şi atunci esenţa a umplut cerul, soarele, copacii, stelele. Esenţa mea era pretutindeni. Devenisem vast şi puteam primi mesajele pe care mi le dădea această Fiinţă fără de nume. Pentru mine, această Fiinţă fără nume este fulgerul fixat. Acest Shiva Goraksha Babaji este capul, inima, spiritul şi sufletul acelei Cunoaşteri eterne, împărtăşite din eternitate în eternitate.

Eoni de mesaje istorice, eoni de nesfârşite informaţii mi-au fost date într-o fracţiune de secundă. Au intrat în ananda-maya-kosha - corpul meu spiritual - ca fotoni de lumină. Fiecare mesaj era încapsulat într-un foton de lumină, în fracţiuni de secundă. Şi totul era integrat în conştiinţa mea supraconştientă. Pe măsură ce aceşti fotoni de lumină tot veneau, mă dilatam tot mai mult în afara trupului. Informaţiile îmi erau aduse în Conştiinţă, care e mintea supraconştientă. Conştiinţa era instrumentul de absorbire a acelor informaţii divine. Prin corpul cauzal divin am putut să citesc înregistrările akashice ale vieţilor mele anterioare şi vieţilor mele din viitor...».

Pentru a înţelege mai bine această stare înaltă de conştiinţă cum este când se stabilizează, o să oferim acum câteva fragmente din *Cântul Eliberatului* scris de Dattareya, un sfânt hindus care a fost considerat o încarnare divină.

Cu adevărat totul este numai Sine.

Diferenţierea sau nediferenţierea au dispărut. Cum să spui că Şinele este sau a dispărut ?

Sunt plin de uimire !

Esenţa întregii Vedanta este această supremă cunoaştere plină de discenământ Eu sunt Şinele, Atman fără formă

Prezent prin natura mea în toate formele.

Dumnezeu alcătuit din toate lucrurile, asemănător spaţiului fără limite,

Pur în esenţă şi care este fără schimbare, acest Dumnezeu sunt, fără îndoială, eu însumi.

Cu adevărat sunt infinitul imuabil, singurul care poate cuprinde conştiinţa pură.

Eu singur sunt întreaga lume.

Cum poate fi perceput ceea ce sunt eu, dincolo de spaţiu, unicul fără al doilea. Cum poate fi considerat Şinele manifestat sau ocultat ?

Tu eşti Acela!

Cu adevărat tu eşti această realitate fără tulburare, fără schimbare, eternă, a cărei esenţă este libertatea.

Toate textele sacre afirmă că realitatea supremă.

Este imaterială, pură, imuabilă

într-adevăr, ceea ce noi suntem

Fără formă fizică, egală pretutindeni.

***Eu sunt** această realitate*

Ştiu aceasta cu siguranţă.

într-adevăr, ceea ce noi suntem

a fost spus în scripturi prin Tu eşti Acela.

Cu adevărat tu, prin ceea ce eşti,

Pătrunzi toate lucrurile

Cum să vorbeşti despre iluzie din perspectiva Sinelui ?

Şi cum să mai spui eu sunt în iluzie?

Atunci când un vas este spart, spaţiul din el dispare cu totul,

Este absorbit în spaţiul infinit

Şi devine identic cu acesta.

Când mintea devine pură

Diferenţa dispare

între minte şi Fiinţa Supremă,

în orice loc, în orice moment totul este Şinele,

Etern, neschimbător,

Totul este vid şi plin.

Să ştii că eu sunt toate acestea, cu siguranţă.

Din fericire, tu însuţi,

Eşti eliberat de conceptele de prezenţă şi de absenţă.

Cum poţi să gândeşti că fiinţa ta

Este în acelaşi timp perceptibilă şi imperceptibilă.

într-adevăr, ceea ce noi
suntem

Atunci când întreg acest univers ireal

Devine identic cu spaţiul, începând cu corpul, atunci este cunoscut cu
adevărat Şinele, iar curgerea dualităţii încetează.

îmi apare evident adevărul că

Esenţa fiinţei mele a fost întotdeauna unită cu Şinele Suprem

La fel cum e cerul, unul singur, continuu.

Cum ar mai putea exista meditaţie şi cel care meditează ?

Ceea ce fac, ceea ce mănânc, ofrandele pe care le aduc, ceea

ce dăruiesc,

De fapt, eu sunt una cu ele.

Să ştii că tot acest univers este fără formă,

Să ştii că întreg acest univers este fără schimbare,

Să ştii că acest univers este doar lumină,

Să ştii că întreg acest univers are Beatitudinea

Drept unică formă.

Tu eşti realitatea fără nici o îndoială.

Ce să mai ştii în plus ?

Cum să ai puterea să gândeşti că fiinţa incognoscibilă

Poate fi cunoscută ?

Tu eşti pur, fără corp, fără gândire.

Ai îndrăzneala şi spune:

Eu sunt Şinele, Realitatea Supremă.

Fii ceea ce eşti, fii aceasta prin tine însuţi!

Bea, copilul meu, supremul nectar al nondualităţii
De dincolo de timp.

Acesta este motivul pentru ca Dumnezeu i-a răspuns la Moise, pe Muntele Sinai, când L-a întrebat cine eşti:

Eu Sunt Cel ce Sunt

El este tară definiţie şi fără definire iar dacă tu ajungi până la această stare de conştiinţă, vei fi la fel.

Acum o să facem un exerciţiu.

Alegeţi ceva din apropierea voastră ce vă place mult. Poate fi o floare sau orice alt obiect. Aşezaţi-vă într-o postură de meditaţie sau pe un scaun, având spatele drept, puneţi obiectul ales în faţă şi priviţi-l. Aţi ales ceva ce vă place foarte mult. Rămâneţi zece minute în contemplare, la început observând detaliile. Mai apoi este posibil să rămâneţi mai mult pe un detaliu. Rămâneţi. Fiţi relaxat, lăsaţi-vă „furaţi,, de ceea ce priviţi. Fiţi acolo cu mintea, cu sufletul, cu conştiinţa.

- dacă aţi reuşit să rămâneţi pe obiectul contemplat cu mintea, acolo va fi şi energia voastră şi conştiinţa. Dacă aţi rămas mai multe minute „furaţi,, de obiectul contemplării, fără ca mintea să vagabondeze, aţi trăit primul pas din prima formă de samadhi, *Sarvitarka Samadhi*
- dacă suplimentar aţi simţit şi energia şi vibraţia acelui obiect, aţi făcut primul pas în a deveni Una cu obiectul, pentru că l-aţi simţit şi aţi trăit al doilea pas din prima formă de samadhi, *Savichara Samadhi.*
- dacă în mod inexplicabil a apărut şi o stare de fericire înseamnă că aţi pătruns în inima voastră spirituală, acolo unde este izvorul Totului, izvorul fericirii şi aţi trăit al treilea pas din prima formă de samadhi, *Sa-Ananda Samadhi.*

Până la acest nivel, fiecare dintre voi puteţi ajunge uşor. Făcând exerciţiul la curs, majoritatea au ajuns până la

această stare.

Prima formă de samadhi dacă o trăim frecvent, pornim procesul de vindecare.
Cu cât ajungem mai departe, cu atât vindecarea se accelerează.

Fiecare om poate face acest exerciţiu, de mai multe ori pe zi, oricât ar fi de bolnav.

Amintiţi-vă, samadhi înseamnă Unitatea cu Divinul.

Unitatea cu Divinul înseamnă transferul atributelor divine în voi.

Transferul atributelor divine înseamnă perfecţiune.

Perfecţiune înseamnă eliberare.
Eliberare înseamnă vindecare pentru că noţiunea de eliberare cuprinde şi eliberarea de boli.

Faceţi acest exerciţiu cât mai des, relaxaţi, detaşaţi de rezultate şi veţi vedea rezultatul.

Este posibil ca tot repetând exerciţiul să ajungeţi şi la ***Sa-Asmita Samadhi,*** al patru-lea pas din prima formă de samadhi şi chiar mai departe, aşa cum am mai spus.

Cu siguranţă că pentru aceasta este nevoie de un minim de credinţă, adică atât cât să vă îndemne să practicaţi cât mai des.

Pentru a înţelege cât mai bine această stare supremă de conştiinţă, oferim în continuare,

Poemul „SAMADHI" a lui Paramahansa Yogananda

întunericul şi lumina s-au stins amândouă,
Aripile întristării s-au evaporat,
Bucuriile efemere au fugit ca nişte corăbii rapide,
Mirajul simţurilor a plecat.
Boală sau sănătate, ură, iubire sau moarte,
Umbre deşarte pe ecranul dualităţii - toate acestea au dispărut.
Sarcasmul, hohotele de râs, melancolia sumbră,
S-au topit într-un singur ocean preafericit.

Meditaţia sa, această baghetă magică,
A liniştit furtuna iluziei.
Trecutul, prezentul şi viitorul, am uitat de ele
Totul este un etern prezent: Şinele omniscient.
Planetele, stelele, galaxiile sau Pământul,
Mii de cratere în flăcări, cataclisme seismice:
Creuzete gigantice ale creaţiei!
Gheţari de raze cosmice, fluxuri incandescente de electroni.
Gânduri ale tuturor oamenilor - trecute, prezente sau
viitoare - Fiece fir de iarbă, eu - însumi sau întreaga
omenire - Cea mai mică părticică de pulbere cosmică,
Toate acestea se revarsă etern prin Eu-l meu nou-născut,
Imens ocean - sânge al Fiinţei mele infinit dilatate!
O bucurie extatică, născută din meditaţie, îmi orbeşte
ochii înecaţi în lacrimi.
Flacăra ta nemuritoare, beatitudine, străfulgera
Consumându-mi lacrimile, ţesuturile, toată fiinţa!
Tu eşti eu, eu sunt Tu!
Cunoaşterea, Cunoscătorul, Cunoscutul sunt un Unic Tot!
Beţie indescriptibilă şi senină, calmă, continuu renăscând;
viaţă eternă; SAMADHI; beatitudine dincolo de orice
expresie! (...)
Tu mi-ai lărgit, o SAMADHI, câmpul conştiinţei Dincolo
de limitele corpului meu muritor,
Până la ultimele frontiere ale Eternului!
Acolo eu sunt oceanul cosmic,
Contemplu micul ego plutind în Mine.
Aud murmurul ultimilor atomi,
Pământul întunecat, munţii, valurile - toate devin fluide.
Duhul Sfânt suflă deasupra aburilor îndepărtându-le vălurile;
Oceanul se reduce la milioane de picături de electroni.
Şi, deodată, profund ca infinitul, sunetul tobei cosmice
Transmută razele mai puţin subtile în Lumina
începuturilor,
Aceea a beatitudinii care pătrunde totul.
M-am născut din bucurie; trăiesc în bucurie; mă dizolv în ea.
Ocean spiritual, eu beau fluviile creaţiei.
Patru văluri: solidul, lichidul, vaporii, lumina,
Se ridică.
Eu însumi sunt una cu Marele Eu.

Adio, efemere umbre ale amintirii muritoare.
Cerul, spiritului meu este imaculat,
Fie deasupra, dedesubtul sau înaintea mea.
Sunt o singură rază cu eternitatea.
Bucuria mea, uşoară ca un balon, a străpuns norii,
Iată-mă devenit Oceanul bucuriei prin excelenţă!

Citate celebre care revelează trăirea stării de SAMADHI

Acela care are această înţelegere (că Universul este identic cu Sine) şi vede întreaga manifestare ca pe un joc al lui Dumnezeu cu El însuşi, este, tară îndoială, un eliberat în viaţă. (Spanda Karika, V, 5)

La fel cum sarea dizolvată în apă devine una cu ea, tot astfel, atunci când ATMAN (Şinele individual) şi mintea devin una, apare starea de SAMADHI (extaz divin). (Hatha Yoga Pradipika, II, 5)

Egalitatea şi unitatea dintre Şinele individual ATMAN şi Şinele universal PARAMATMAN este numită SAMADHI, pentru a descrie ceea ce se află dincolo de cuvinte, putând fi cunoscut doar prin experimentare directă. (Hatha Yoga Pradipika, IV, 7, 32)

Există fiinţe umane care în anumite condiţii se trezesc subit sau, cu alte cuvinte, spontan la iluminarea spirituală, uneori fără pregătiri, prin graţia tainică a lui Dumnezeu. în viziunea yoghinilor, cel mai adesea însă, este necesar un efort mai mult sau mai puţin îndelungat pentru a te întoarce la sursele Sinelui Nemuritor (Atman) care în realitate este o „scânteie" veşnică din Dumnezeu, care există în fiecare fiinţă umană.

Iată câteva asemenea mărturii:

înţeleptul şi iluminatul indian Krishnamurti descrie: Jn clipa în care m-am trezit, azi dis-de-dimineaţă, am avut brusc o percepţie fulgerătoare, care mi s-a revelat sub forma unei viziuni extatice ce părea fără sfârşit. Ea era fără origine sau direcţie, părea să îmbrăţişeze simultan şi în totalitate toate

viziunile, toate fiinţele şi toate lucrurile, deopotrivă. Ceea ce trăiam depăşea în imensitate fluviile, dealurile, munţii, pământul, orizontul şi toate creaturile. «Viziunea» aceea profund uluitoare era străbătută de o mirifică lumină penetrantă şi de o vibraţie a cărei rapiditate era pentru mine aproape incredibilă. Creierul meu era copleşit, fără puterea de a urmări ceea ce se întâmplă. Totul devenise pentru mine o diafană lumină pură, care, în fiinţa mea, era trăită ca o stare oceanică de seninătate irezistibilă. ”

în Autobiografia sa faimoasă, marele yoghin Paramahansa Yogananda descrie şi el experienţa luminii divine, care în cazul lui a fost însoţită de o intensă stare de recunoştinţă. Iată ce relatează el: „Doamne Dumnezeule, m-am rugat eu atunci copleşit de această graţie, sunt eu mort, sau încă mai trăiesc? Un tulburător joc de lumini diafane apăru atunci în faţa privirii mele uimite. O vibraţie asemănătoare cu un murmur blând se transformă atunci în cuvinte: «Oare ce au de-a face viaţa şi moartea cu lumina eternă? Eu te-am creat în imaginea propriei Mele Claritǎţi. Relativitatea vieţii şi a morţii aparţin visului, iluziei acestei lumi... »”

Iată revelaţia Sfântului Pavel aflat pe drumul Damascului aşa cum ne-o dezvăluie chiar el însuşi: „Mergeam apropiindu-mă de Damasc când, iată că dintr-o dată, pe la amiază, o mare lumină venită din cer m-a învăluit în întregime în strălucirea sa orbitoare. Am căzut atunci copleşit de uimire la pământ şi am auzit o voce care-mi spunea: «Râul Râul, de ce Mă persecuţi?» Am răspuns: «Cine eşti Tu, Doamne?» Glasul cel tainic mi-a spus: «Runt Iisus Nazariteanul, cel pe care tu îl persecuţi». Cei care erau atunci alături de mine au văzut deopotrivă lumina ce mă învăluia, fără să audă vocea ce mi-a vorbit... Iar cum mi-am pierdut vederea, datorită strălucirii orbitoare a acelei lumini, am ajuns la Damasc fiind condus de mână de către tovarăşii mei. ” în toate cele trei zile care au urmat după aceea, Saul a rămas astfel fără să vadă, fără să mănânce şi fără să bea.

Legat de Lumina Divină mai este o legendă legată de Moise care L-a rugat mult pe Dumnezeu să I se arate. Dumnezeu i-a spus că dacă I se va arăta, el va părăsi corpul

fizic. Totuşi Moise a insistat, în marea lui iubire de Dumnezeu. Atunci Dumnezeu i-a spus: *„plscunde-te după stânca aceea şi priveşte-mă de acolo„* Moise a făcut ce I s-a spus, Dumnezeu s-a arătat sub forma unei lumini foarte puternice şi a unei infinite iubiri. Atunci s-a întipărit pe faţa lui Moise o scânteie din Lumina lui Dumnezeu iar cei care l-au văzut au orbit. De atunci Moise a umblat o vreme cu şapte rânduri de pături pe faţă pentru a-şi proteja poporul de lumina puternică ce i-a rămas pe faţă de la întâlnirea cu Dumnezeu.

Mult mai recent, un călugăr benedictin, pe nume Henry le Saux, după ce a efectuat o lungă călătorie în India unde a practicat yoga autentică şi ceva mai târziu, după ce a atins un înalt stadiu spiritual în practică, a fost numit Swami Abhishiktananda - a descris astfel starea de iluminare divină: *„ ... eu în acele clipe am trăit ceea ce aş putea numi eternitatea şi aproape că am uitat tot, despre mine şi despre această lume, căci totul în jurul meu devenise Dumnezeu, care mă îmbrăţişa. Copleşit de această stare, pot doar să spun că tot ceea ce cunoşteam era această stranie lumină strălucitoare fără raze, fără reflectare, fără profil şi fără vreo formă oarecare pe care ochiul să se poată odihni şi astfel ea să poată fi măsurată... Acolo totul era o paradisiacă lumină, în faţă, în spate, sus, jos şi mai pot adăuga că ea îmi apărea ca fiind o mare de gheaţă fără limite... ”*

Henry Le Saux în anul 1973, a trăit o stare de iluminare spirituală, după care a scris: „Dumnezeu este mult prea mult o intensă şi copleşitoare lumină pentru a te mai putea menţine acelaşi în faţa Lui. Atunci aproape că dispari pur şi simplu absorbit în Sursa Supremă

Pe 15 august 1973, el va scrie: “Am descoperit extaziat Graalul! El este în realitate în afara tuturor locurilor... este zborul spre divinele înălţimi, trezirea deplină... iar căutarea încetează atunci când l-ai găsit. ”

Paramahamsa Yogananda scrie: Am căutat iubirea în multe vieţi. Am vărsat lacrimile amare ale separării şi căinţei pentru a cunoaşte ce este iubirea. Am sacrificat totul, toate ataşamentele şi iluziile, pentru a învăţa în final că sunt

îndrăgostit de iubire - de Dumnezeu - doar atât. Apoi am băut iubirea din toate inimile adevărate. Am văzut că El este Unicul Iubit Cosmic, Unica Mireasmă care pătrunde toate variatele flori ale iubirii în grădina vieţii.

Multe suflete se întreabă pline de dor şi lipsite de ajutor, de ce iubirea zboară dintr-o inimă în alta; sufletele treze realizează faptul că inima este statornică în iubirea diferitelor fiinţe, pentru că ea iubeşte Unicul Dumnezeu al Iubirii care este prezent în toate inimile.

Dumnezeu, în tăcerea Sa eternă şopteşte: Eu sunt Iubire. Dar pentru a experimenta dăruirea şi darul iubirii Eu m-am divizat pe Mine însumi în trei: iubire, iubit şi iubită. Iubirea mea este frumoasă, pură, eternă bucurie; Eu sunt gustat în multe moduri, prin intermediul multor forme.

Ca tată, eu beau iubirea plină de respect izvorâtă din inimile copiilor mei.

Ca mamă, eu beau nectarul iubirii necondiţionate din cupa sufletului micuţului copil.

Copil fiind eu mă Impregnez de iubirea protectoare a raţiunii drepte a tatălui.
Ca adolescent eu beau iubirea fără de motiv din sfântul Graal al atracţiilor materiale.

Ca stăpân eu beau iubirea plină de compasiune din cupa aprecierii Maestrului.

Ca Guru preceptor eu mă bucur de iubirea pură provenită din caliciul devoţiunii atotcuprinzătoare a aspirantului spiritual.

Ca prieten eu beau din fântâna clocotitoare a iubirii spontane.

Ca prieten dumnezeiesc, eu golesc dintr-o sorbitură apele cristaline ale iubirii cosmice, provenite din rezervorul inimilor ce-L adoră pe Dumnezeu. Eu sunt îndrăgostit doar de iubirea însăşi, dar îmi permit să fiu înşelat când, ca tată sau ca mamă, gândesc şi simt doar pentru copil, atunci când ca iubit îmi pasă doar de iubită, atunci când, ca aspirant trăiesc doar pentru Ghidul Spiritual.

Dar deoarece Eu iubesc doar Iubirea, în mod ultim Eu sfărâm această iluzie a miriadelor de Sine umane. Din acest motiv Eu transfer tatăl într-un tărâm astral, atunci când el uită de iubirea Mea, şi aceasta protejează copilul. Eu ridic copilul de la pieptul mamei, astfel încât ea să înveţe că iubirea Mea este cea pe care o adoră în el. Eu răpesc iubitul iubitei care îşi imaginează că ea este cea pe care el o iubeşte, mai curând decât iubirea Mea care răspunde în ea.
Astfel iubirea Mea se joacă de-a v-aţi-ascunselea în toate inimile umane, astfel încât fiecare să poată să înveţe, să descopere şi să adore însăşi Iubirea Mea, dansând dintr-o inimă în alta.
Fiinţele umane solicită una alteia „Iubeşte-mă doar pe mine ”, şi astfel Eu răcesc buzele lor şi le pecetluiesc pentru totdeauna.
Deoarece ei toţi sunt copiii Mei, Eu doresc ca ei să înveţe să vorbească despre adevărul ultim: ***„IubiţiIubirea Unică (prezentă) în noi toţi”.***

A spune cuiva „ Te iubesc ” este fals până când tu vei realiza adevărul:

„Dumnezeuprezent ca iubire în mine este îndrăgostit de iubirea Sa din tine. ”

Fără a spune un cuvânt, Eu v-am iubit întotdeauna. Eu singur pot spune cu adevărat „ Te iubesc ”; deoarece eu vă iubesc dinainte ca voi să vă naşteţi; iubirea Mea vă conferă viaţă şi vă susţine în fiecare moment al ei; şi Eu singur vă pot iubi după ce porţile închisorii morţii se închid în spatele vostru. Eu sunt iubirea care manevrează păpuşile umane cu sforile emoţiilor şi instinctelor, pentru a juca spectacolul iubirii pe scena vieţii. Iubirea Mea este frumoasă şi nesfârşit plină de bucurie atunci când o iubiţi doar pe ea; dar linia vieţii, păcii şi bucuriei voastre este întreruptă atunci când în loc de aceasta vă lăsaţi angajaţi în emoţii şi ataşamente omeneşti. Realizaţi, copiii Mei, ***iubirea Mea este cea după care voi tânjiţi!***

Doar cei care Mă iubesc într-un mod înţelept şi egal în tot şi care Mă iubesc perfect şi egal ca tot, pot cunoaşte cu adevărat Iubirea. ”

Iată ce spune Plotin în „Enneades,,

,,/i fi numai cu El (Dumnezeu): iată suprema fericire. Din momentul în care sufletul se aprinde de iubire frenetică pentru EL , îl va simţi cât mai des şi va fi cu El, chiar dacă va continua să se ocupe cu altceva.

Trebuie să renunţe la tot, la bine şi rău, pentru a-l primi numai pe El în fiinţa sa. Să presupunem că sufletul are şansa de a simţi apărând în el sau mai curând să-i simtă prezenţa când s-a detaşat de bucuriile prezente şi când s-a pregătit, elevându-se şi făcându-se mai frumos şi mai asemănător Lui, atunci el îl simte dintr-o dată apărând în fiinţă. Sunt doar El şi el. Doi dispare şi rămâne unul singur.

Diferenţierea dispare atâta timp cât El este acolo (înlăuntrul fiinţei).

Percepţia asupra trupului dispare acum, pentru că el este în El.

Sufletul îl caută, merge în întâmpinarea Lui şi când apare îl trăieşte doar pe El. Cine este el ca să simtă?

Timpul a dispărut şi gândirea, de asemenea.

Ştie că este totul ce şi-ar fi putut dori în lume şi este gata să ofere cerul întreg pentru că este convins că este tot ce e mai bun.

A ajuns în vârf iar celelalte lucruri sau fiinţe l-ar forţa să coboare.

Unde se găseşte mai mult adevăr decât în Adevărul Suprem? Ceea ce spune, există, deci, şi o spune în linişte.

Bucuria pe care o încearcă este reală.

Sufletul dispreţuieşte tot ceea ce-i făcuse plăcere până atunci, totul în comparaţie cu Acesta este minuscul şi fără semnificaţie.

Recunoaşte ca autentică doar fericirea Aceasta.

Ar recunoaşte-o dacă ar întâlni ceva mai bun? Răul este inexistent atât timp cât este cu El. Şi îl simte. Dacă ar fi să dispară totul în jurul lui, ar consimţi cu bucurie pentru a

putea fi numai cu El. Iată suprema Fericire/"

Marele yoghin eliberat Ramana Maharishi scrie despre sublimele sale revelaţii privitoare la perceperea Sinelui Suprem Individual în fiinţă, deschizând prin această introspecţie gradată, o cale de cunoaştere spirituală Atma Vydia (cunoaşterea de sine).

„Cunoaşterea de sine este un lucru uşor, cel mai uşor lucru care există. Şinele este cel mai real lucru, chiar şi pentru omul cel mai comun. S-ar putea spune că apa din căuşul mâinii este o iluzie în comparaţie cu Şinele. Şinele care străluceşte ca un soare înlăuntrul inimii este real şi atotcuprinzător. El se revelează de la sine, de îndată ce falsa gândire este distrusă fără urmă. Căci această gândire este cauza apariţiei formelor false, corpul şi lumea, care par a fi obiecte reale în dauna Sinelui care rămâne ferm: EL care este fără schimbare este diamantin ca însuşi Adevărul. Când soarele străluceşte, tenebrele se risipesc. Suferinţa încetează şi rămâne doar Beatitudinea. Gândul că „eu sunt corpul" este firul pe care sunt înfăşurate diverse gânduri precum perlele. Deci, adâncindu-se profund în căutarea răspunsului la întrebările fundamentale „cine sunt eu?" şi „de unde vin?", gândurile dispar. Atunci conştiinţa de Sine străluceşte ca sublimul Eu-Absolut înlăuntrul cavităţii inimii (Anahatha Chakra) oricărui yoghin. în aceasta este Cerul, Tăcerea, reşedinţa Beatitudinii. La ce bun să cunoşti totul în afară de Şinele Absolut? Ce-i mai rămâne cuiva de cunoscut atunci când Şinele este cunoscut? Realizând Şinele în propria fiinţă - El care este singurul luminând prin EL însuşi în miliarde de fiinţe - lumina Sinelui va străluci clar în interiorul nostru. Fără îndoială, aceasta este adevărata manifestare a graţiei, moartea egoului şi manifestarea supremei Beatitudini. Pentru ca legăturile destinului şi toate ramificaţiile lor să poată fi în sfârşit dezlegate şi pentru a putea fi eliberaţi de teribilul ciclu al naşterii şi morţii, această cale este mai necesară ca oricare alta. Fiţi deci liniştiţi, apoi faceţi să tacă limba, mentalul şi corpul. Atunci Lumina autocreată se va trezi înlăuntru. Aceasta este experienţa supremă. Atunci teama va înceta. Aceasta este zarea fără limite a perfectei Beatitudini.

Referitor la Şinele Absolut, un străvechi text al înţelepciunii milenare Brihadaranyka Upanishad, menţionează:

„Atman cel plin de beatitudine depăşeşte foamea şi setea, suferinţa, tulburările minţii, bătrâneţea, imposibilitatea şi moartea”

Tot cu privire la Atman găsim unele clarificări semnificative în discuţia iniţiatică pe care o are înţeleptul Vajna Valkya în India cu iubita sa Maytreyi (tipul legendar al femeii însetate de cunoaşterea Adevărului Absolut):

“într-adevăr, acest ascuns martor divin Atman este etern, El e de o natură veşnică. El este greu de înţeles, pentru că este absolut şi misterios, e puternic, pentru că rămâne veşnic stabil, este liber, fix, în afara răului, face ca totul să fie cu putinţă

Aivanhov, filozof bulgar al secolului douăzeci, spune: toţi îşi doresc să aibă revelaţia lumii divine, să se simtă inspiraţi, să trăiască în extaz. Dar ei îşi închipuie că trebuie să fie foarte greu să reuşească aceste lucruri. în realitate, este foarte simplu, atât de simplu, încât dacă li s-ar spune cum ar fi posibil, li s-ar părea incredibil.

în urmă cu mai mulţi ani, când eram încă un foarte tânăr discipol al Maestrului Peter Deunov, i-am pus acestă întrebare: “Care este modul cel mai eficace de a ne lega de Dumnezeu şi de a ne dezvolta calităţile şi virtuţile spirituale ? ” El mi-a răspuns: “Trebuie să te gândeşti la lumină, să te concentrezi asupra ei, să-ţi imaginezi că tot universul este scufundat în lumină”. Am lucrat mult timp asupra acestei imagini a luminii şi am învăţat multe. în realitate ***Dumnezeu*** *este mult mai mult decât Lumina. Este dificil de cunoscut sau măcar de imaginat. De altfel, dacă în Geneză se spune că în prima zi El a creat lumina, înseamnă că El este mai mult decât lumină, dar cu ajutorul ei a creat Universul.*

Dumnezeu este mai mult decât lumină, dar fiindcă lumina este prima emanaţie divină, ea conţine toate calităţile, toate virtuţile lui Dumnezeu.

Iată deci exerciţiul pe care-l puteţi face: în fiecare zi, de mai multe ori pe zi, de îndată ce aveţi la dispoziţie câteva minute, gândiţi-vă la concentrarea pe lumină, că vă odihniţi în lumină, că vă topiţi în lumină, vă impregnaţi cu ea ... că întreg universul se scaldă în această lumină. Veţi simţi puţin câte puţin cum totul se reface în voi, că această lumină vă aduce adevărata ştiinţă, pacea durabilă, echilibrul, puterea. în loc să vă pierdeţi timpul cu tot felul de activităţi inutile, gândiţi-vă la lumina care străluceşte, care învigorează, care linişteşte.

Sensul vieţii îl veţi găsi în lumină.

Să luăm un exemplu foarte simplu al vieţii cotidiene: în timp ce vă treziţi noaptea şi vreţi să vă sculaţi, primul lucru pe care-l faceţi este să aprindeţi o lumină. în momentul în care vedeţi clar, puteţi să faceţi orice vreţi, pe când, în întuneric puteţi să vă loviţi, să răsturnaţi obiecte etc. Da, însă majoritatea oamenilor fac totul în întuneric, vorbind simbolic, nu ştiu unde se află şi de aceea îşi sparg capul.

Trebuie să căutăm lumina, să ne concentrăm asupra ei, s-o bem, s-o mâncăm, s-o situăm deasupra tuturor comorilor pământului. De îndată ce aveţi un moment liber, închideţi ochii şi concentraţi-vă pe această imagine a luminii care penetrează peste tot şi aduce toate binecuvântările. Aveţi de aşteptat la dentist sau într-o gară? Ei bine, în loc să frunzăriţi reviste pline de lucruri inutile sau stupide, gândiţi-vă câteva minute la lumină.

Când mergeţi pe stradă, se poate întâmpla să fiţi asaltaţi de gânduri sau de sentimente rele. Opriţi-vă o clipă în faţa unei vitrine ca pentru a o privi şi acolo, vă concentraţi câteva secunde încercând să introduceţi lumină în voi. Când veţi privi din nou, vă veţi simţi despovăraţi, purificaţi.

Acest exerciţiu pe care tocmai vi l-am dat este valabil în toate împrejurările vieţii: fie că sunteţi la bucătărie, că scrieţi scrisori, că vă spălaţi, că vă îmbrăcaţi sau vă dezbrăcaţi, puteţi pentru câteva secunde să vă imaginaţi această lumină care scaldă întreg universul. Unii clarvăzători au văzut aceasta; au văzut că toate creaturile, toate obiectele, chiar şi

pietrele se scaldă în lumină şi emană lumină.

Această lumină a fost denumită la început lumină astrală, fiindcă este comparabilă cu lumina stelelor. Dar deasupra acestei lumini mai există o alta, mai subtilă.

Când meditaţi sau când vă aflaţi într-o stare intens spirituală, aţi simţit uneori că totul în voi devine luminos ca un soare care străluceşte în interior, ca şi cum nişte lămpi ar fi fost aprinse şi să simţiţi ca şi cum această lumină ar ieşi prin faţa dumneavoastră. De îndată ce vă înălţaţi către gradele superioare de bunătate, de generozitate, de duioşie, de puritate, lumina se naşte în voi, o vedeţi, totul străluceşte. Dacă vă lăsaţi pradă sentimentelor de gelozie, de egoism, de cupiditate, veţi simţi fizic întunecimea pe faţa voastră.

Pentru a ajunge să posedaţi această lumină, importanţa iubirii este determinantă. Când veţi şti cum să înţelegeţi iubirea, cum să o manifestaţi, cum s-o lăsaţi să curgă prin voi, atunci veţi deveni luminoşi. Există o întreagă ştiinţă care-l învaţă pe discipol cum să producă lumina, dar pentru aceasta trebuie să ocolească plăcerea, fiindcă plăcerea absoarbe toate energiile şi împiedică lumina să izbucnească.

Când reunim şi meditǎm în linişte, lăsaţi la o parte toate preocupările voastre, concentraţi-vă asupra luminii ca şi cum totul ar depinde de ea, ca şi cum însăşi viaţa voastră ar depinde de ea. Iată, gândiţi că este ultimul vostru moment, că trebuie să părăsiţi pământul şi că numai lumina vă poate salva şi vă legaţi de ea. Lumina... doar ea contează. Este cel mai minunat exerciţiu din câte există. Vă puteţi imagina această lumină albă, incandescentă şi atunci puteţi spune, ca Iniţiaţii: "Sunt parte din parte din sufletul incandescent... " V-o puteţi imagina violetă, albastră, verde, galbenă, portocalie sau roşie. Dar este preferabil să fie albă, fiindcă lumina albă le rezumă, le răneşte pe toate celelalte. Prin această lumină albă puteţi avea a-tot-puterea violetului, pacea şi adevărul albastrului, bogăţia şi întinerirea atentă a verdelui, înţelegerea şi cunoaşterea galbenului. Sănătatea, vigoarea, vitalitatea portocaliului, forţa, activitatea şi dinamismul roşului. Dar mai întâi de toate ea trebuie să fie albă. Când veţi reuşi să vă concentraţi asupra luminii, fie că vă simţiţi ca

un ocean care vibrează, freamătă sau unde totul este pace, fericire, bucurie începeţi să simţiţi că acestă lumină este totodată un parfum şi o muzică, acea muzică cosmică pe care o numim muzica sferelor, cântecul a tot ce există în Univers.

Este cea mai demnă, mai glorioasă, mai puternică lucrare: lucrul cu lumina. Şi aceasta, dacă vreţi într-adevăr să vă preocupaţi de ceva grandios, de ceva nobil. Toate celelalte activităţi au o latură bună şi o latură mai puţin bună. Dacă vă observaţi pe voi înşivă, constataţi după câţiva ani, indiferent ce meserie aţi exercitat, că v-aţi uzat, v-aţi pierdut forţele, sănătatea frumuseţea. Bineînţeles, există şi câteva avantaje, câţiva bănuţi, nişte onoruri, dar dacă trebuie să puneţi toate acestea în balanţa divină, veţi constata că puţinul pe care l-aţi câştigat este incomparabil mai puţin decât bogăţiile pe care le-aţi pierdut.

Veţi sfârşi probabil prin a obţine ceea ce vă doriţi, dar câţiva ani mai târziu o să vă regăsiţi în clinici sau spitale, incapabili să mâncaţi, să beţi, să vă bucuraţi.

în acel moment vă daţi seama de valoarea celora pe care le-aţi pierdut. Şi spuneţi: "Dacă aş fi ştiut!... " Dar e prea târziu! Ar fi trebuit să ştiţi mai devreme.

Iată de ce, voi cei care "ştiţi ", consacraţi din ce în ce mai mult timp luminii. Este singura activitate care vă poate îmbogăţi cu-adevărat, care vă poate reechilibra. De-acum înainte, fie că sunteţi cu toţii aici, sau singuri acasă, ori în altă parte, gândiţi cum să vă legaţi la sursa tuturor binecuvântărilor: lumina, iată totul.

Când doriţi ca cineva să vă iubească şi să se gândească la voi, trimiteţi-i lumină. Sufletul său care va simţi prezenţa unei entităţi benefice vă va aprecia din ce în ce mai mult. Doriţi ca prietenii la care mergeţi să fie fericiţi sa vă primească? Atunci înainte de a intra într-o casă, reculegeţi-vă câteva clipe, gândind că această casă şi locuitorii ei sunt cufundaţi în lumină. Vor fi foarte fericiţi să vă revadă.

Lumina trebuie să fie preocuparea voastră constantă. Oriunde aţi fi, de îndată ce aveţi un moment liber, gândiţi-vă

la lumină. Când vă simţiţi sufletul umbrit de o tristeţe, de o greutate, de o îndoială, mergeţi spre lumină şi vorbiţi-i. Spuneţi-i: "O, lumină, tu care eşti cea mai inteligentă, intră în mine, vino şi luminează-mi inima şi creierul". Şi lumina vine şi vă luminează. Dacă doriţi să ajutaţi pe cineva care se află la grea încercare, trimiteţi-i prin gând raze luminoase, pătrundeţi-l cu aceste raze. Dacă simţiţi o durere în corpul vostru, chemaţi lumina, imaginaţi-vă că ies din degetele voastre raze de toate culorile şi dirijaţi-le spre locul dureros, după un timp veţi constata o ameliorare.

Să ştiţi că veţi fi cu adevărat sănătoşi doar atunci când veţi reuşi să formaţi în jurul vostru o aură pură şi puternică, conţinând toate culorile spectrului. Aceasta este adevărata medicină. O aură puternică este cea mai bună protecţie, este ca o barieră care se opune curentelor nefaste şi tulburărilor de tot felul. înconjuraţi de o astfel de aură, omul este ca într-o fortăreaţă şi chiar atunci când toţi în jurul lui sunt agitaţi, tulburaţi, bolnavi, el îşi păstrează în continuare iubirea şi curajul său fiindcă se simte locuit de o prezenţă luminoasă graţie căreia îi poate ajuta pe alţii.

încercaţi să înţelegeţi importanţa lucrului cu lumina şi veţi avea un mijloc infailibil...

într-o zi lumina va izbucni şi va inunda totul, acesta va fi triunghiul Fraternităţii Albe Universale în lumea întreagă. Dar sunt necesare lămpi aprinse, vii, cum a fost în Rabbi Shimon bar Yokai care a fost numit "Lampa Sfântă" căci răspândea lumină. Când a murit, s-a spus că lampa s-a stins. Dar lampa luminează încă în cealaltă lume.

7. Contemplarea perfecţiunii

Prezentarea metodei

Descoperă perfecţiunea în tot ce întâlneşti şi astfel te vei vindeca

Cum mi-a fost revelată

Mi-a fost revelată încă înainte de a începe să urmez o cale spirituală. Poate toată viaţa am fost ghidată şi poate toată viaţa mi-au vorbit îngerii, însă doar mai târziu am început să le urmez conştient sfaturile. Deci încă eram departe de orice învăţătură spirituală, atât doar că iubeam cărţile şi studiam pe atunci singură filosofía, literatura şi arta. Viaţa mea decurgea într-un anume fel pe atunci, m-am mutat din locul în care m-am născut şi am crescut iar adaptarea a fost foarte grea la noul mediu în care urma să trăiesc. Aveam migrene interminabile, credeam doar în ce vedeam şi oamenii mi se păreau urâţi şi răi. Cu alte cuvinte m-am mutat de la sat la oraş, eram o ţărăncuţă, iar la şcoala unde am fost înscrisă copii râdeau de mine şi uneori chiar şi profesorii. La sat eram tot timpul afară, în natură, acum stăteam închisă în casă. Refuzam orice comunicare. Astfel lumea în care trăiam mi se părea urâtă şi neprimitoare. Pe atunci îngerii, credinţa, extrasenzorialul erau foarte departe de mine şi trăiam într-o lume foarte întunecată, plină de suferinţă. Mă tot întrebam de ce m-am născut pe acest pământ, de ce am fost trimisă aici pentru că sigur eu voiam să fiu în altă parte. îmi aminteam de o lume frumoasă din care am venit şi, de fiecare dată când viaţa aici mi se părea insuportabilă, închideam ochii şi îmi imaginam sau rememoram lumea minunată, adevărata mea casă care era altundeva, cine ştie unde?! Aşa mă mai linişteam şi puteam să merg mai departe. îi spuneam *lumea mea*. Mă duceam în lumea mea ca să uit de cea de aici. M-am chinuit în acest fel câţiva ani cu migrene interminabile, până când un ghid minunat din lumea subtilă m-a învăţat pas cu pas să descopăr frumuseţea şi perfecţiunea în tot ce întâlnesc. La un moment dat *cineva din subtil* m-a sfătuit să descopăr un singur aspect frumos în fiecare om sau lucru pe care îl întâlnesc. O singură calitate. Oamenii mi se păreau toţi urâţi şi răi. Am început să pun în aplicare sfatul, conştientizând că fiecare trebuie să aibă măcar ceva frumos în el. Am început astfel să descopăr frumosul în tot ce întâlneam şi astfel, gradat, migrenele au

dispărut şi viaţa mea a început să se armonizeze.

Descrierea metodei

Noi vedem în afară ceea ce este în noi.

Chiar acum haideţi să observăm cum e lumea în care trăim?
Cum e ţara în care trăim? Cum e oraşul, peisajul, anturajul, vremea, colegii de serviciu, şeful, familia, oamenii pe care îi întâlnim?...

Cum sunt oamenii? Frumoşi, urâţi?

Vă rog, daţi o notă de la 1 la 10 la toate aceste întrebări.

Acum să vă spun o povestire: la intrarea într-o cetate stătea un moş, care de fapt era un înţelept şi părea că se odihneşte. Lângă el se mai opreşte un tânăr călător care se vedea că vine de foarte departe. Şi el s-a oprit tot pentru a se odihni puţin înainte de a intra în cetate. Pe poartă intrau oameni unul după altul, unii mai grăbiţi, alţii mai înceţi, unii cu bagaje, alţii doar cu o bocceluţă mică, unii însoţiţi, alţii siguri. Unii dintre ei treceau pe lângă bătrân fără să-l observe, alţii îl întrebau - moşule, cum e viaţa în această cetate, cum sunt oamenii? Iar el răspundea la unii că viaţa e frumoasă şi oamenii cinstiţi şi harnici, la alţii că viaţa e grea şi oamenii hoţi şi profitori. Tânărul l-a urmărit pe înţelept o jumătate de zi după care l-a întrebat:

- *Păi bine moşule, de ce îţi baţi joc de oameni?*
- *Cum adică îmi bat joc de ei?*

- La aceeaşi întrebare tu dai răspunsuri diferite. înseamnă că spui doar baliverne. Toată ziua ai spus doar minciuni. Vroiam şi eu să te întreb acelaşi lucru, dar acum m-am lămurit. O să-mi spui şi mie o minciună ca la toţi ceilalţi.

- *Vii de departe? - îl întreabă înţeleptul.*
- *Da, de două zile sunt pe drumuri.*
- *Şi de ce ai lăsat acel loc şi ai venit la o distanţă aşa de*

mare?

- Pentru că acolo erau mulţi proşti şi leneşi. Orice doream să fac, ei mă încurcau şi am rămas sărac toată viaţa din cauza lor.

- Mda... atunci să ştii că şi oraşul acesta este plin de leneşi şi proşti şi vei rămâne în continuare sărac.

Această metodă aplică 2 legi fundamentale a Univerului în care trăim:

- Legea Oglindirii şi
- Legea Rezonanţei.

În ce fel?
Pe de-o parte, exteriorul ne oglindeşte şi vedem în afara noastră doar ceea ce avem în noi.
Pe de altă parte dacă începem să vedem perfecţiunea în afară, vom atrage prin rezonanţă în noi starea de perfecţiune şi la fel de adevărat este că exteriorul este creaţia noastră în totalitate.

Noi o să ne focalizăm acum pe a doua lege, pe modul în care atragem perfecţiunea în noi prin descoperirea ei în afară.

Descoperind-o în afară tot mai mult, noi lărgim perfecţiunea în interiorul nostru, în ceea ce suntem, pentru că acest afară este identic cu acest interior.

Există în spiritualitatea tibetană aşa numitele Familii Tantrice care definesc anumite tipologii umane şi pentru fiecare, o cale de a atinge perfecţiunea.

Familia Budha - care ne duce la înţelepciunea Realităţii

Perfecte;

Familia Vajra - care ne duce la înţelepciunea Oglindirii

Perfecte;

Familia Ratna care ne duce la înţelepciunea Egalităţii

Perfecte;

Familia Padma care ne duce la înţelepciunea

Discernământului Perfect;

Familia Karma care ne duce la înţelepciunea Realizării

Perfecte.

Altfel spus, pentru a atinge Perfecţiunea avem de realizat rând pe rând aceste cinci perfecţiuni, adică să trezim în fiinţa noastră aceste cinci calităţi şi astfel vom aduce în noi perfecţiunea la toate nivelele fiinţei.

Dacă noi vom ajunge să cunoaştem realitatea lumii în care trăim, adică Adevărul despre noi şi lumea ce ne înconjoară, este clar că toate acţiunile noastre vor fi perfecte, de aceea această familie este aşezată la început. Prin cunoaşterea Adevărului este calea cea mai rapidă de a ajunge la Perfecţiune, la sănătate şi, deci, la eliberare.

O altă modalitate este conştientizarea faptului că noi ne oglindim perfect în tot ce întâlnim. Când vom înţelege că tot ce ne apare în viaţă suntem noi înşine, vom face un mare pas către perfecţiune.

Altă modalitate este să înţelegem că toţi suntem egali. Este firesc, pentru că pe de-o parte, dacă ne oglindim în tot, conştientizăm că toţi pe care îi întâlnim suntem tot noi, adică fiinţa noastră, iar pe de altă parte toţi formăm Fiinţa Dumnezeiască. Şi în al treilea rând în toţi există în egală măsură Dumnezeu şi avem şanse egale de eliberare primite încă din momentul creaţiei. Este doar decizia noastră să ne eliberăm sau să rămânem în continuare legaţi de ataşamente şi de boală.

Metoda discernământului este foarte eficientă pentru că ne

ajută să facem diferenţa dintre bine şi rău, să facem alegerile bune care ne vor da o direcţie bună în viaţă şi un destin minunat.

Iar Familia Karma ne oferă realizarea perfectă, adică prin cunoaşterea şi aplicarea celor 5 înţelepciuni vom ajunge la acel nivel spiritual încât cuvintele, intenţiile şi gândurile noastre se împlinesc instantaneu.

Dacă vă amintiţi de la capitolul anterior, această calitate era oferită de ultima formă de samadhi. Adică la acel nivel îndumnezeirea este totală şi singurul nostru gând sau intenţie va duce la realizarea sau împlinirea instantanee a ceea ce ne dorim.

Am făcut o descriere rapidă pentru a înţelege ce avem nevoie pentru a atinge perfecţiunea în cel mai scurt timp, însă dacă doriţi să aprofundaţi mai mult aceste înţelepciuni le găsiţi la şcolile budhiste.

Ce avem noi de înţeles într-o primă fază este că avem nevoie de cunoaştere, de informaţie, de studiu, de învăţătură. Apoi avem nevoie să înţelegem şi mai ales să acceptăm că exteriorul reflectă interiorul, apoi avem nevoie să înţelegem că suntem cu toţii egali, avem nevoie să facem diferenţa dintre bine şi rău, să avem acel mental ascuţit, acel discernământ, pentru a obţine vindecarea perfectă.

Oferim, acum, un exerciţiu de descoperire a perfecţiunii

din noi înşine. Daţi vă rog o notă de la 1 la 10 la

următoarele:

- Cum e ţara în care trăim?
- Cum e oraşul?
- Peisajul?
- Anturajul?
- Vremea?
- Colegii de serviciu?
- Şeful?

- Familia?
- Iubitul, iubita?
- Cum sunt de obicei oamenii pe care îi întâlnim?...
- Cum e viaţa voastră?
- Cât de fericiţi sunteţi?

Faceţi o medie şi conştientizaţi că v-aţi dat vouă înşivă această notă.

Haideţi să medităm pe fiecare aspect în parte câteva minute şi să începem să descoperim frumosul şi perfectul din fiecare.

Acest proces de perfecţionare, care se face mental dealtfel, poate fi dureros. Corecţiile, noi le facem. Noi vom accesa mental imperfecţiunile pentru a le corecta, însă cu ajutor Divin vor apare unele conştientizări foarte profunde care ne vor duce până la cauza problemei. Cauza poate merge până în pântecul mamei sau chiar în alte vieţi şi poate fi dureros pentru suflet. Această durere este purificatoare şi vindecătoare, să avem răbdare şi înţelegere cu ea.

Acum, haideţi să vedem cum să realizăm această perfecţionare, efectiv.

începem cu noi înşine pentru că suntem figura cea mai des întâlnită şi cu care petrecem cel mai mult timp.

Luăm o oglindă şi ne privim atent. Dacă suntem foarte bolnavi, impresia noastră despre noi înşine este foarte dezamăgitoare. Acesta e un prim semn că suntem bolnavi, la nivel mental în primul rând. Dacă ai o părere proastă despre tine, totul îţi va merge prost în viaţă. Schimbă-ţi părerea despre tine şi se va schimba totul în viaţa ta. Tu eşti exteriorul. Cum te vezi, aşa vezi lumea care te înconjoară şi aşa te vede lumea.

Dacă eşti într-o stare atât de proastă încât ţi se pare că eşti urât şi bătrân, cu faţa scofâlcită, tenul plin de bube sau pete, ori cine ştie ce mai vezi când te uiţi în oglindă, priveşte totuşi atent să descoperi o singură calitate la chipul tău.

Poate ai ochii frumoşi, sau privirea, ori buze frumos conturate, sau un oval frumos al feţei etc. Ignoră toate acele defecte şi priveşte de acum înainte doar acel unic şi singur lucru pe care l-ai găsit frumos la tine. Oferindu-i atenţie, îi oferi energie; oferindu-i energie, îi oferi calităţi.

Aţi observat că o poză iese diferit în funcţie de cel care o face? Asta am mai spus-o într-un capitol anterior. Dacă fotograful te vede un om frumos, acele calităţi vor apărea pe peliculă, dacă te vede urât şi gras, asta va apărea. Ochiul privitorului este foarte important şi zicala: *frumuseţea e în ochiul privitorului* este foarte adevărată.
Atât doar că, pentru a avea un Adevăr complet, este bine să ne amintim că frumuseţea din ochii tăi îţi înfrumuseţează viaţa.

O dată, tot cu ajutorul ghizilor subtili, am avut o experienţă foarte frumoasă. Eram profesor suplinitor la o şcoală şi făceam naveta. Mergeam cu trenul şi pentru a ajunge la şcoală aveam de trecut un deal. Plouase şi era noroi. Mergeam cu greu şi alunecam, papucii îmi erau complet murdari şi era o adevărată provocare să răzbesc. Toată atenţia mea era pe acel noroi şi chinul de a înainta, când ceva mi-a trecut prin cap: *de ce privesc eu mereu la mizeria asta când deasupra mea e un cer atât de albastru şi de frumos?* Ridicând ochii imaginea de sus era complet opusă: feerică, o pictură dumnezeiască de un sublim absolut.

Vai Doamne, ce diferemţă! Cât e de frumos!

Privind la cer, paşii mei au găsit drumul mult mai uşor şi sufletul meu a fost încântat. Aceea a fost pentru mine o lecţie de viaţă foarte importantă, întotdeauna, atâta timp cât trăim în această lume dual, există contrarii. Dacă ceva e foarte rău există, tot în viaţa noastră, ceva ce e foarte bun. Cât e de rău, atât e de bun în direcţia opusă. Decât să rămânem fixaţi pe acel rău, mai bine să căutăm acel ceva foarte bun care există în viaţa noastră şi să ne mutăm atenţia. Astfel noi vom schimba vibraţia şi rezonanţa şi, orientându- ne atenţia spre bine, prin rezonanţă vom atrage şi mai mult bine în viaţa noastră. Binele va creşte şi astfel ne vom însănătoşi foarte rapid.

Să presupunem că suferim de o boală gravă care ne ţine la pat. Dar avem nişte copii frumoşi. Să ignorăm complet boala şi să ne orientăm toată atenţia spre copiii aceia frumoşi; astfel putem anihila complet boala prin această compensaţie în care frumosul şi bucuria sufletească înlocuieşte complet suferinţa şi acesta va fi cel mai bun medicament pentru noi.

Să ne orientăm toată atenţia spre acel aspect polar opus şi pozitiv din viaţa noastră, ignorând complet boala şi să ne umplem sufletul de bucurie.

Să procedăm la fel în orice situaţie. Dacă ne confruntăm cu o problemă de orice natură: financiară, relaţională sau socială, să o ignorăm complet şi să căutăm aspectul polar opus care compensează, pentru că având în vedere legea Echilibrului care funcţionează în lumea în care trăim, întotdeauna un aspect negativ din viaţa noastră este compensat de unul pozitiv, la fel de intens.

Dacă oferim mai multă atenţie (energie) aspectului negativ, acesta ne
poate domina viaţa până la anihilare, însă dacă imediat ce am conştientizat starea în care ne aflăm căutăm aspectul polar opus, atunci va apare un echilibru şi în echilibru întotdeauna apare vindecarea.

Vindecarea apare în echilibru, însă dacă vrem să ne îmbunătăţim viaţa, atunci să înclinăm balanţa cu atenţia şi energia noastră spre bucurie şi frumos şi astfel putem să ne schimbăm destinul într-un timp foarte scurt.

Acum să revenim la contemplarea fiinţei noastre. Vom observa că dacă ignorăm defectele şi ne focalizăm pe calităţi, ele se vor multiplica şi după o vreme vom descoperi două calităţi la noi. Apoi tot aşa, vor fi trei, patru şi chiar mai multe până când va veni o vreme în care ne vom privi în oglindă şi vom spune: *waw, ce bine arăţi*

Atunci, privind în afară, vom vedea că întreaga lume înconjurătoare s-a schimbat, totul este mai frumos şi viaţa noastră mai fericită.

Amplifică-ţi calităţile oferindu-le atenţie şi, în felul acesta, energie.

îi poţi ajuta şi pe alţii şi astfel te ajuţi şi pe tine, atrăgându-le din când în când atenţia asupra calităţilor lor.

Oamenii se mutilează singuri focalizându-se pe ceea ce este mai rău din viaţa lor şi astfel trăiesc ca nişte animale hăituite şi rănite. Dacă vine cineva şi le spune: ce voce frumoasă ai, ce ochi frumoşi ai, sau ce bine arăţi...etc, asta poate fi pentru ei un panaceu care le poate salva viaţa. Ştiţi că sunt oameni care dacă o dată în viaţă au fost apreciaţi, din acel moment toată viaţa li s-a schimbat?! Sunt unii oameni care sunt atât de chinuiţi şi de speriaţi încât dacă o dată cineva le face un compliment, îl ţin minte ca pe cel mai preţios giuvaer.

Laudă-i chiar şi pe cei care sunt conştienţi de calităţile lor. Astfel le amplifici încrederea în ei şi le dai avânt să zboare. Decât să le tai aripile scoţându-le în evidenţă defectele, mai bine dă-le un avânt să zboare mai sus spre înălţimi. Făcând acest lucru, de fapt ţie îţi dai avânt, pe tine te apreciezi pentru că Tu eşti Acela.

Dacă faci un obicei din a-i aprecia pe alţii şi a le vedea calităţile, vei vedea că şi în fiinţa ta calităţile se vor amplifica şi vei fi mult mai armonios, mai sănătos şi mai fericit!

începând de acum, te rog, în fiecare zi să faci un compliment cuiva şi acesta să fie sincer, din inimă, adică să aibă aprecierea ta reală.

Fă acest lucru 21 de zile şi vei vedea cum se schimbă viaţa ta.

Văzând defectele în altul, ţi le vezi pe ale tale. Dacă te deranjează un defect la altul, caută în tine acel defect pentru că de fapt este al tău. Dacă vezi o calitate, ea îţi aparţine. Bucură-te de ea pentru că este a ta. Vrei să fi frumos, admiră frumuseţea, vrei să fi deştept, admiră pe cei ce sunt deştepţi, vrei să fi om de succes, admiră-i pe cei ce sunt de succes. Admirând succesul în alţii, ai descoperit succesul în tine şi îl pui în valoare.

Dacă vrei să trezeşti în fiinţa ta o calitate, caută în jurul tău persoane care au acea calitate şi admiră-le-o sincer. Dacă ai găsit acele persoane, înseamnă ca ai acele calităţi în tine. Dacă le admiri, atunci le amplifici în tine. însă, atenţie, admiraţia trebuie să fie sinceră, fără un pic de invidie.

De asemenea, ceea ce doreşti altora, de fapt ţie îţi doreşti. Ce urezi la alţii, ţie îţi urezi. Aşa că dacă vezi pe fb că azi îşi sărbătoresc ziua zece prieteni, spune-le la toţi la mulţi ani fericiţi şi astfel e ca şi cum fericirea ta s- ar amplifica de zece ori.

Fă şi oferă altora tot ce vrei să ai tu şi în scurt timp vei avea, pentru că Tu eşti Acela.

La fel putem proceda cu locul în care trăim: ţara în care ne-am născut. Mulţi o critică şi spun că trăiesc într-o ţară de proşti şi de leneşi. Dar iată că şi tu faci parte din această ţară. începe să descoperi frumuseţea ţării în care locuieşti, ajută-i şi pe alţii să facă la fel şi dacă tot mai mulţi vor proceda astfel, ţara ta va fi mai frumoasă, mai prosperă, cu oameni mai buni, cu condiţii mai bune de viaţă.

Fă asta pentru oamenii din ţara ta, pentru a ridica nivelul de trai, pentru a avea un popor mai fericit. Dacă tu spui să facă asta la zece oameni, ei vor spune la alţii zece, ei la alţii zece şi tot aşa; doar remarcând calităţile ţării în care te-ai născut şi a poporului din care faci parte, vei ajuta să schimbi destinul unei naţiuni.

La serviciu, dacă acum ţi se pare că este imposibil de lucrat sau trăit, ai puterea să schimbi acest lucru şi să-l transformi intr-un loc primitor şi confortabil, să-ţi fie drag să mergi la lucru şi să te întâlneşti cu colegii.

Dacă ai un coleg sau un şef insuportabil, atrage-i atenţia asupra calităţilor lui. începe să-i observi doar calităţile, ignorându-i total defectele.

Dacă te superi pe defectele lui, le investeşti cu energie şi le amplifici, iar mai târziu se vor întoarce împotriva ta. Ignoră-le complet şi bucură-te de calităţile lui. Astfel îi vei amplifica acele calităţi pe care le observi şi îl vei ajuta mult, îţi vei ajuta colegii şi te vei ajuta pe tine.

Casa şi familia în care trăieşti. Dacă ai un soţ care este

indiferent, ignorant, băutor, bădăran, aminteşte-ţi că-l poţi ajuta să se schimbe dacă te focalizezi doar pe calităţile lui. în mod similar, un bărbat poate să aibă cea mai sexi şi minunată femeie dacă se focalizează numai asupra calităţilor ei.

Ai o casă mică, neîncăpătoare; bucură-te de ea şi mulţumeşte-i la Dumnezeu că o ai. în scurt timp vei avea o casă mai mare.

Astfel poţi acţiona în orice aspect al vieţii tale.

Chiar dacă suferi de o boală, ceva totuşi e bine în corpul tău. Focalizează- te pe acel bine, ignorând complet răul şi astfel binele se va amplifica.

8. Vindecarea prin Graţie

Prezentarea metodei

Prin Graţia Divină vindecarea apare instantaneu

Cum mi-a fost revelată:

Afecţiunile pe care le-am avut până acum au fost destul de uşoare, totuşi consider că s-a manifestat Graţia atunci când au apărut vindecările pe care le-am descris până acum.

Descrierea metodei

O să redăm acum Vindecarea orbului din naştere, aşa cum apare în Evanghelia după Ioan9, l-38

în vremea aceea, trecând Iisus, a văzut pe un om orb din naştere. Şi ucenicii Lui L-au întrebat, zicând:

- *învăţătorule, cine a păcătuit, acesta sau părinţii lui, de s-a*

născut orb? Iisus a răspuns:

- *El şi părinţii lui sunt fără de păcat şi el este în starea*

aceasta pentru ca să se arate în el lucrările lui Dumnezeu. Trebuie să fac, până este ziuă, lucrările Celui Care M-a trimis pe Mine, căci vine noaptea, când aceasta va fi imposibil. Atât cât sunt în lume, ***Eu sunt Lumina lumii.***

Acestea zicând, a scuipat jos şi a făcut tină din scuipat şi a uns cu tină ochii orbului. Apoi i-a zis:

- *Mergi de te spală în scăldătoarea Siloamului.*

Deci s-a dus şi s-a spălat şi a venit văzând. Iar vecinii şi cei care-l văzuseră mai înainte că era orb ziceau:

- *Este acesta cel ce şedea şi cerşea?*

Unii ziceau:

- *El este.*

Alţii ziceau:

- *E altul care seamănă cu el.*

Dar acela zicea:

- ***Eu sunt!***

Deci îi ziceau:

- *Cum ţi s-au deschis ochii?*

Acela a răspuns:

- Omul care se numeşte Iisus a făcut tină, a uns ochii mei şi mi-a zis: mergi la scăldătoarea Siloamului şi te spală. Deci, ducându-mă şi spălându- mă, am văzut.

Zis-au lui:

- Unde este Acela?

Şi el a zis:

- Pe aici pe undeva.

L-au dus la farisei pe cel ce fusese oarecând orb. Şi era sâmbătă în ziua în care Iisus a făcut tină şi i-a deschis ochii. Deci, iarăşi îl întrebau şi fariseii cum a văzut. Iar el le-a zis:

- Tină a pus pe ochii mei şi m-am spălat şi văd. însă unii dintre farisei ziceau:

- Acest Om este în afara lui Dumnezeu, fiindcă lucrează sâmbăta.

Iar alţii ziceau:

- Cum poate un om păcătos să facă asemenea minuni?

Şi era dezbinare între ei. Au zis, deci, orbului iarăşi:

- Dar tu ce zici despre El, că ţi-a deschis ochii?

Iar el a zis că Proroc este. Dar iudeii s-au îndoit despre el că era orb şi a văzut şi au chemat pe părinţii celui ce vedea. Şi i-au întrebat, zicând:

- Acesta este fiul vostru, despre care ziceţi că s-a născut orb? Deci cum vede el acum?

Au răspuns, însă, părinţii lui şi au zis:

- Ştim că acesta este fiul nostru şi că s-a născut orb; dar cum vede el acum, noi de unde să ştim; sau cine i-a deschis ochii lui, de unde să ştim? întrebaţi-l pe el; este în vârstă; va vorbi singur despre sine.

Acestea le-au spus părinţii lui pentru că se temeau de iudei. Căci iudeii puseseră acum la cale că, dacă cineva va

mărturisi că El este Hristos, să fie dat afară din sinagogă. De aceea au zis părinţii lui: Este în vârstă; întrebaţi-l pe el. Deci au chemat a doua oară pe omul care fusese orb şi i-au zis:

- Dă slavă lui Dumnezeu. Noi ştim că Omul acesta este păcătos.

A răspuns deci acela:

- Păcătos?! Un lucru ştiu că, fiind orb, acum văd.

Deci i-au zis:

- Ce ţi-a făcut? Cum ţi-a deschis ochii?

Le-a răspuns:

- V-am spus acum şi aţi uitat? De ce voiţi să auziţi iarăşi? Voiţi şi voi să vă faceţi ucenici ai Lui?

Şi l-au ocărât şi i-au zis:

- Tu eşti ucenic al Aceluia, iar noi suntem ucenici ai lui Moise. Noi ştim că Dumnezeu a vorbit cu Moise, dar Acesta cine ştie de unde este?

A răspuns omul şi le-a zis:

- Tocmai în aceasta stă minunea: că voi habar nu aveţi de unde este, iar El mi-a deschis ochii. Şi noi ştim că Dumnezeu îi ascultă doar pe cei virtuoşi; dacă este cineva cinstitor de Dumnezeu şi face voia Lui, pe acesta îl ascultă. Când s-a mai auzit să fi deschis cineva ochii unui orb din naştere? Acesta este de la Dumnezeu, de aceea a putut să facă asta.

Au răspuns şi i-au zis:

- în păcat te-ai născut şi tot tu ne înveţi pe noi?

Şi l-au dat afară. A auzit Iisus că l-au dat afară şi, găsindu-l,

l-a întrebat:

- Crezi tu în Fiul lui Dumnezeu?

El a răspuns şi a zis:

- *Dar cine este, Doamne, ca să cred în El?*

Şi a zis Iisus:

- L-ai şi văzut! Cel ce vorbeşte cu tine,
Acela este.

Iar el a grăit:

- Cred,

Doamne! şi s-a

închinat Lui.

Iată ce spune Arsenie Boca despre această vindecare în ***Rostul încercărilor:***

Orb fiind şi a căpăta prin minune o pereche de ochi, e o mare bucurie a vieţii, o ieşire fericită din întuneric, ieşirea la lumina veacului acestuia. Pământean fiind şi a te hotărî să mărturiseşti pe Dumnezeu cu orice preţ şi cu orice luare în derâdere, e o şi mai mare bucurie, care te poate duce până la deschiderea ochilor duhovniceşti, ai credinţei, şi să-L vezi pe Iisus, să ţi Se descopere Iisus, Fiul lui Dumnezeu, Cel care e cu noi în toate zilele până la sfârşitul veacului. A vedea pe Iisus, este cea mai mare bucurie pământească; iar aceasta se întâmplă din când în când şi din neam în neam, ca să-şi amintească oamenii de siguranţa existenţei lui Dumnezeu.

Noi aşteptăm vindecări, considerând că Dumnezeu ne este dator, ne rugăm şi aşteptăm o graţie, iar dacă aceasta întârzie ne supărăm pe Dumnezeu şi ne pierdem credinţa. Ne mai rugăm din nou cu un pic de credinţă, dar din nou tară rezultat. Şi atunci suntem supăraţi şi confuzi, crezând că suntem bătuţi de soartă, sau avem karma rea, ori Dumnezeu ne-a uitat. Dacă unii au avut parte de vindecare prin graţie, atunci considerăm că aceasta ni se cuvine şi nouă.

Oare chiar aşa stau lucrurile?

Graţia lui Dumnezeu este la dispoziţia noastră?

Dumnezeu ne dă multe, ne dă tot, ne dă chiar şi graţie, dar la un moment ales de El. Dar iată că acest orb, acest om sărac, murdar şi fără carte a primit o vindecare uimitoare prin graţie; de ce?

1. Pentru a-l mărturisi pe Iisus ca fiind Dumnezeu.
2. Pentru că avea acel nivel înalt de conştiinţă pentru a fi misionarul lui

Iisus.

Iisus spunea la un moment dat că este imposibil să aduci Lumina cu forţa în om. Să ne amintim de exemplul lui Pavel pe care Lumina l-a orbit iniţial sau de cel al lui Moise când îi strălucea Lumina Divină pe chip.

Deci pentru a avea parte de un miracol prin Graţie este nevoie de un sacrificiu din partea ta în prealabil: cel de a face eforturi spirituale prin rugăciune, practici yoghine, iubire, bunătate, bun simţ, omenie, curaj, hărnicie, responsabilitate etc, pentru a deveni o fiinţă de Lumină.

Abia după aceea poţi să crezi că te apropii de momentul graţiei care, aşa cum am spus, vine doar când vrea El.

Este nevoie de Lumină în om pentru a fi pregătit să primească graţia. Graţia Divină este o mare revărsare de lumină care este vindecătoare sau provocatoare de miracole în diverse situaţii. Ca să poţi primi Lumină este nevoie să fi obişnuit cu Lumina. Este nevoie ca deja să ai lumină în tine, ceea ce este un proces lung şi uneori dificil şi depinde de alegerile pe care le facem în viaţă.

Iisus a descris în *Marea Evanghelie a lui Ioan,* a lui Jacob Lorber, cum poate fi adusă lumina în om:

“... când mesagerul, boala cea grea, vine, urmată de moarte, atunci sufletul amărât trece de la o frică la alta şi mai mare, ajunge la disperare şi lipsa putinţei şi până la urmă chiar la moarte, în vreme ce moştenitorii îşi împart încântaţi marile comori adunate de răposatul cel orbit de această lume,,

Iisus se referă la acei oameni care în timpul vieţii au fost preocupaţi doar de partea materială, ignorând-o complet pe cea spirituală.

Şi cu ce se alege acesta pe lumea cealaltă? (după moarte)

Doar cu cea mai mare sărăcie, cele mai mari nevoi şi cu cea mai mare suferinţă. Şi toate acestea pentru o perioadă, pentru voi foarte lungă, pe care aţi putea-o numi veşnicie, deoarece este aproape la fel de mare.

Iar aceasta este ceva foarte normal. Căci de unde să ia un suflet - care s-a îngrijit doar de trup - puterea să se desăvârşească ***într-o lume în care singura avere este sufletul din el.„***
Cu alte cuvinte mergem din lumea aceasta cu bogăţia sufletească, cea materială fiind fără importanţă la acest moment al existenţei noastre.

„Cu timpul, însă, sufletul ar putea, prin eterul spiritual al sferei exterioare de viaţă şi lumină care îl înconjoară, să transforme această lume (nouă pentru el, care este lumea de dincolo, lumea eternă) într-una locuibilă, într-o astfel de lume, el ar trebui să înceapă noua muncă, lucrând cu iubire la împărăţia spiritului din el. Cum însă ar putea fi aceasta cu putinţă dacă inima lui, împietrită şi nesimţitoare, se adânceşte tot mai mult în supărare, deplângându-şi soarta, plin de mânie şi clocind ură şi răzbunare, iar spiritul lui este ca şi mort, surd, mut şi orb, nemaifiind în stare să citească tăbliţele creierului sufletului?,,

Cel plecat îşi aminteşte că a deţinut bunuri, valori, a avut tot ce şi-a dorit, iar acum, în noua lume este sărac şi lipsit de tot. Asta îl face furios, îi trezeşte ura, doreşte să se răzbune, dar e fără putere în lumea de dincolo şi asta îl supără şi mai tare. Sufletul lui este mort, surd, mut şi orb pentru că el a uitat cine e. Şi-ar putea aminti citind tăbliţele creierului sufletului, care conţin informaţiile despre natura lui divină; dar starea de furie îl orbeşte.

„Şi chiar dacă unui spirit ceresc i-ar fi cu putinţă să trezească acest suflet decăzut ca să vadă şi să simtă, ce fel de lucruri va găsi în creierul acestuia, spre a-l ajuta să-şi facă din ele o nouă locuinţă şi sferă de acţiune?! Nimic ce i-ar putea fi de folos. Căci dintre toate lucrurile materiale pe care sufletul decăzut le-a adunat în această lume pământească în creierul său, spiritului îi este fără putinţă să preia ceva în creierul său spiritual, pentru că îi lipseşte mijlocul viu principal pentru o astfel de transmisie şi anume: ***lumina din lumina iubirii vii de Dumnezeu şi, din ea, pentru aproape! ”***

Un spirit ceresc de lumină l-ar putea ajuta, cu siguranţă, dar numai dacă el însuşi şi-ar aminti de natura lui divină, adică să fie conştient măcar de o scânteie de lumină din el. Prin rezonanţă, lumina va atrage lumină. Este interzis, conform Legilor Divine să fie luat cineva, care e în această stare, de către orice fiinţă de lumină şi ridicat din suferinţa în care se zbate. Este nevoie de o scânteie de dorinţă spirituală, de conştiinţă luminată din partea lui pentru a se coborî o mână din cer să-l ridice din noroi. Această decizie îi aparţine în totalitate. însă din cauza răutăţii şi furiei, a revoltei când se vede fără nimic acolo, va refuza orice idee de ajutor.

"De-abia atunci când, ca urmare a atingerii culmei suferinţei, sufletul se înroşeşte şi se încinge de atâta disperare, din marea teamă, din inima şi din simţămintele încordate se va ridica o ***scânteie*** *în creierul sufletesc şi* ***lumina*** *ei va impregna pe tăbliţele din creier imaginile suferinţei sufletului, chinul, durerile, mizeria şi neputinţa lui (va începe să conştientizeze motivul pentru care se află în acea situaţie).*

De-abia atunci va ajunge el la câteva idei sărace (începe să înţeleagă şi caută soluţii cum să iasă de acolo) *şi abia după multă vreme va fi în stare să- şi facă din aceste imagini triste o lume sărăcăcioasă în care să locuiască* (adică va începe să accepte că a greşit şi, încet, încet doreşte să-şi repare greşeala, dar fiind fără pregătire spirituală îi este foarte greu).

Va trebui să treacă din nou multă vreme până când un astfel de suflet îşi va îmbunătăţi lumea în care locuieşte (determinată de starea sufletească - cu cât începe să înţeleagă cauza situaţiei în care este, să-şi vadă greşelile şi doreşte să le corecteze sau să-şi schimbe stările proaste în altele bune, cu atât lumea în care e acum va deveni mai bună. Totul depinde numai de el. De deciziile pe care le ia în lumea de dincolo, ceea ce arată că poate exista evoluţie chiar şi după moarte).

Pentru aceasta va fi din nou nevoie de tot felul de mijloace de corecţie şi de constrângere (lecţii de învăţat care se continuă şi în vieţile viitoare, în care se încarnează cu bunurile acumulate în suflet din viaţa anterioară. Dacă merge în viaţa următoare cu un suflet gol sau sărac, va avea o viaţă

cu lipsuri, boli şi suferinţe. Cu cât învaţă mai multe lecţii, cu atât sufletul lui va fi mai bogat şi mai luminat şi va avea şanse la o viaţă mai bună).

Abia după multe şi multe astfel de situaţii anevoioase, un astfel de suflet va începe să-şi dorească să se depăşească şi va începe să-şi ordoneze, din ceea ce are acum, metode ca să nu mai cadă de acum atât de uşor în cele mai grele nevoi şi în cea mai adâncă deznădejde!

Acum am putea spune că sufletul dispune de un capital şi de o recoltă proprie, dar cât de limitată şi de săracă şi cât de limitată este aceasta!,,

Abia acum a început să înţeleagă că e favorabil să fii bun, să iubeşti, să ajuţi, să respecţi Legile Divine etc. E puţin, pentru că acum, după ce ai înţeles în sfârşit, este nevoie de fapte pentru a acumula acele bogăţii în suflet necesare unei vieţi fericite.

„Când un astfel de suflet, după tot felul de nevoi şi greutăţi pe care le are de întâmpinat va ajunge la anumite noţiuni şi idei, în creierul lui sufletesc, datorită agitaţiei lui crescute, va apare o lumnină mată. Sufletul, datorită imaginaţiei lui sărăcăcioase şi a voinţei lui slabe, îşi va forma din această lumină o lume himerică, deoarece lumina cea mată este fără conţinut, fiind prea departe de ***adevăr*** *şi de* ***ordinea divină***

Are nişte idei despre ce înseamnă binele, dar sunt idei subiective, departe de Adevăr. Va face binele aşa cum îl va înţelege el, dar, de cele mai multe ori acţionează împotriva Legilor Divine.

„Dar de-abia după ce a ajuns la acest stadiu, sufletul va putea fi vizitat de mesageri care îl vor îmbogăţi cât mai discret şi cu multă grijă, cu diverse noţiuni mai bune. Şi de multe ori, sute de ani pământeşti sunt prea puţini ca un astfel de suflet stricat să fie adus la o cât de săracă ordine cerească.

Unui astfel de suflet, însă, îi va fi aproape cu neputinţă să evolueze mai în sus de primul şi cel mai de jos cer al purei înţelepciuni, deoarece creierul lui spiritual va păstra primele

caracteristici triste, din care, din când în când, se va dezvolta mereu un fel de drept la răzbunare şi un fel de inteligenţă a răzbunării, care, la rândul ei, va lasa din nou o amprentă în creierul tot mai luminat şi va determina simţămintele sufletului să vadă că, deşi îi merge bine, acest bine este departe de răsplata pentru măsura a tot ceea ce a avut de suferit până atunci

"Dacă vântul spiritual va fi tot mai puternic şi mai puternic, sufletul va deveni el însuşi mai luminos şi mai strălucitor, iar şinele lui va fi tot mai strălucitor, mai curat şi tot mai diferit de materie, iar lumina lui va începe să strălucească în afara lui şi astfel să formeze sfera exterioară de viaţă.

Cu cât mai puternic şi dezlănţuit se înteţesc vânturile spiritului focului din suflet, cu atât mai strălucitoare şi mai plină de viaţă va fi sfera exterioară de viaţă a sufletului.

Când sufletul a atins în el cea mai puternică Lumină, sfera lui exterioară de viaţă va atinge cea mai mare şi cea mai intensivă întindere, prin care sufletul va deveni acum adevăratul stăpân al tuturor creaturilor, pentru că el se poate pune în legătură, prin intermediul acestei sfere luminoase de viaţă, cu toate creaturile din jurul lui (a atins starea de îndumnezeire).

Iar mai târziu, Iisus spune următoarele despre sufletul unui om care a ajuns la gradul de iluminare:

"Ce crezi tu, cât timp i-a trebuit sufletului tău omenesc ca să ajungă la gradul de trezire spirituală de acum? Dacă ţi-aş da socoteală, te-ai îngrozi şi multă vreme n-ai fi în stare să pricepi aceasta! Atât pot Eu să-ţi spun: sufletul oricui de aici este mai în vârstă decât întreaga creaţie care se vede! Tu te simţi acum stânjenit când Eu îţi spun adevărul, cum că sufletele voastre sunt mai bătrâne decât eoni şi eoni de ani pământeşti.

Da, prietene, să creezi un soare, un pământ şi toate câte ţin de ele, este un lucru uşor! Pentru aceasta este nevoie de puţină vreme! La fel şi sufletele planetelor şi animalelor, ele sunt uşor de creat.

Dar să creezi un suflet care în toate să-i semene lui

Dumnezeu Tatăl pe deplin, chiar şi pentru atotputernicul Creator este o treabă grea, pentru că la aceasta îi este fără ajutor atotputernicia Sa, ci numai înţelepciunea, marea răbdare şi îngăduinţa Lui.

Căci la apariţia unui suflet întrutotul asemenea Mie, deci o a doua zeitate, atotputernicia Mea este oprită să facă ceva, pe când divinitatea din Mine trebuie să facă totul. De la Mine el primeşte numai materialul spiritual, după nevoi.

Altfel credeţi că Mi-aş fi luat Eu, veşnicul Spirit, din iubirea Mea, această grea povară de a îmbrăca şi Eu veşmânt de carne, pentru a îndruma sufletele doar prin iubirea Mea şi pentru a le da învăţătura noua ca să poată deveni şi ele, în cel mai scurt timp, pe deplin una cu spiritul Meu dumnezeiesc?

Eu vă zic vouă: pentru veşnicele mele pregătiri, abia acum începe vremea recoltei, iar voi veţi fi primii Mei copii desăvârşiţi, ***ceea ce se află întotdeauna numai în voinţa voastră.*** *"*

Domnul vine din nou, şi din nou şi din nou printre noi pentru a ne învăţa cum să ajungem la Lumină şi iată cum spune chiar El că desăvârşirea stă numai în voinţa noastră.

Este extraordinar că avem acest liber arbitru şi este uimitor cât de greu ne este să-L vedem pe Domnul alături de noi, dispus să ne ajute să eliminăm definitiv boala, suferinţa şi moartea!

împărăţia vieţii este împărăţia lui Dumnezeu! Natura vieţii, naşterea şi susţinerea ei atârnă de Dumnezeu, de la creaţia ei, până la sfârşitul lumii:
"Deschizând Tu mâna Ta, toate se vor umple de bunătăţi. Dar întorcându-Ţi Tu faţa Ta, se vor tulbura; lua-vei duhul lor şi se vor sfârşi şi în ţărână se vor întoarce " spune David în Psalmul 103, 29-30.

Faptele lui Dumnezeu, care toate sunt minuni ale vieţii, îi pun pe oameni în încurcătură pentru că ei caută explicaţii logice, ştiinţifice, degeaba.

în istoria umanităţii au existat mulţi mesageri divini, trimişi ai Domnului, încarnări divine, avatari, pe toate căile spirituale, în toate religiile.

Oamenii au o credinţă foarte slabă şi au nevoie de miracole pentru a crede că mai există şi altceva în afară de ceea ce văd cu ochii lor fizici. Atunci vin aceştia, mai sus menţionaţi, să ne amintească cine suntem, de unde venim, de ce suntem aici şi la toate acestea răspunsurile sunt foarte simple: suntem Dumnezeu, cu toţii formăm Fiinţa Dumnezeiască. Am plecat din El atunci când am ales asta; prin alegerile noastre repetate şi proaste neam îndepărat de sursă, dar oricând putem schimba alegerea şi să ne întoarcem acasă. De ce am face asta? Pentru că aici suntem într-o iluzie, într- un vis din care e bine să ne trezim, pentru a vedea Adevărul. Cât timp suntem în vis suntem supuşi suferinţei. De ce să suferim? Dumnezeu e totul, întorcându-ne la El, acasă vom avea tot.

Puteţi vedea şi singuri: cu cât credinţa e mai mare, cu atât oamenii duc o viaţă mai liniştită, mai prosperă, mai lipsită de griji. Cu cât ea este mai mică, apar problemele, bolile, suferinţele, lipsurile. Noi singuri suntem cei care ne lipsim de binele ce ne-a fost dat. Cine ne pune? Mai bine să deschidem braţele larg şi să îmbrăţişăm Totul care ne aşteaptă. Atunci vom avea tot şi s- a încheiat goana după supravieţuire, recunoaştere, putere, faimă, iubire, bunuri, fericire etc. Toate acestea ne sunt oferite gratis, trebuie doar să îmbrăţişăm şi să primim ceea ce ne-a fost dat deja. Imaginaţi-vă un copil mic, care abia a învăţat să umble, cum plânge că îi este foame, că vrea să se joace, că vrea să aibă casă încălzită, haine frumoase, să fie recunoscut şi apreciat, să aibă putere, să se bucure de viaţă, să meargă în excursii şi se tot întreabă de unde poate face rost de toate acestea? *Tatăl* îl priveşte cu iubire şi cu braţele deschise, cu uşa casei deschisă şi-i spune: *vino acasă şi o să le ai pe toate. Toate sunt ale tale.*
Alegerile noastre ne duc spre Lumină sau întuneric, spre boală sau sănătate şi cu cât ne îndepărtăm mai mult de Lumină, cu atât ne va fi mai greu să ne descurcăm în

întuneric.

Iată ce spune Iisus în Marea Evanghelie a lui Ioan:

„Şi când un suflet ajunge astfel, din propria sa vină, în cea mai profundă întunecime a vieţii, chiar şi lui Dumnezeu, cu toată atotputernicia Sa, îi va fi imposibil să-l mai poată ajuta, pentru că trebuie să îl lase în starea sa, până când respectivul va dori totuşi să revină la o oarecare cunoaştere. Iar când acest moment se iveşte, iubirea şi înţelepciunea lui Dumnezeu dispun de cele mai potrivite mijloace pentru a aduce un astfel de suflet pe calea cea dreaptă, aproape fără ca el să-şi dea seama. Şi iată, astfel se prezintă relaţia dintre Dumnezeu şi oamenii de pe acest pământ, care a fost creat tocmai pentru a-i purta pe copiii lui Dumnezeu

Urechile ne sunt închise la cuvântul Său iar dacă auzim ceva ni se pare că am visat sau că acolo, acasă, El o să ne impună unele reguli, adică El ne dă totul, dar condiţionat.

Acolo unde e tot, este o lume perfectă; lumea ideală la care visăm. însă această lume ideală are anumite caracteristici: acolo totul este frumos, bun, există înţelegere, iubire, dăruire, adevăr, corectitudine, respect, abundenţă, curăţenie, ordine etc. Dacă ne lipsesc aceste calităţi sau le respingem, noi suntem cei care refuzăm acel loc. Dar Totul, tot ce ne dorim se află numai în acel loc. Ca să putem ajunge acolo şi să avem acces la tot ce visăm este nevoie să fim ca acel loc. Oriunde şi oricine am fi, dacă avem acele calităţi vom avea Tot.

Cu cât avem mai multe din acele calităţi, cu atât vom avea mai multă Lumină în noi.

Când avem Lumină în noi, putem fi subiectul unui miracol. Un miracol se face prin Lumină; un om care e orb, sau paralizat, ori bolnav în ultima fază, dacă se vindecă prin miracol, acea vindecare a fost posibilă doar prin această Lumină care străluceşte în el.

Lumina este simbolul perfecţiunii. Un corp perfect este un corp de Lumină. Este un corp sănătos. Lumina a fost

acumulată în timp de către aceşti oameni, cu fiecare alegere de a se întoarce Acasă, cu fiecare alegere de a fi buni, înţelegători, plini de iubire, omenie etc.

Dacă Iisus sau un alt sfânt, sau trimis al Domnului, ar forţa intrarea Luminii într-un corp întunecat - a unui om care minte, fură, înşeală, curveşte, este avar, etc - Lumina l-ar arde cumplit. I-ar produce un şoc din care greu şi-ar reveni poate după mii de ani, pentru că alegerile lui au fost şi sunt altele. Dacă îl forţezi să-şi schimbe alegerile i s-ar părea imposibil de trăit pe lumea asta sau în orice lume şi s-ar chinui cumplit, pentru că, în prostia lui, crede că numai aşa poate exista.

Până când, într-o minte atât de întunecată, va apare înţelegerea a ceea ce înseamnă corectitudine, adevăr şi toate calităţile enumerate mai sus, va trece mult pentru că un astfel de om este lipsit de încredere.

Lumea actuală se bazează mult pe înşelătorie, tară să înţeleagă oamenii că înşelându-i pe alţii, pe ei se înşeală pentru că ei sunt una cu cei pe care îi înşeală. Şi când vor suporta consecinţele propriilor înşelătorii se vor plânge că sunt ghinionişti sau bătuţi de Dumnezeu.

Dacă suntem de acord că bolile au o cauză şi am aflat cauza, să mergem mai departe să vedem unde alegerile noastre au început să fie greşite. Dacă ne este greu să înţelegem, să începem să studiem Yama şi Niyama cât mai bine pentru că în ele se află toată învăţătura Luminii. Cu cât respectăm mai bine aceste principii etice, cu atât mai mult atragem Lumina în conştiinţa noastră.

în prezent s-a scris foarte mult despre cauzele spirituale ale bolilor. Fiecare autor a expus cât a putut de clar şi de bine cauzele, din dorinţa de a ajuta oamenii. însă unele explicaţii sunt greu de înţeles şi omul este confuz în a-şi corecta greşeala.

Toate explicaţiile acelea îşi au originea în cele 10 principii etice şi morale şi dacă ne este greu să identificăm cauza bolii noastre, sau să aplicăm sfaturile din cărţi, să mergem la origini şi să respectăm cât mai bine Yama şi Niyama.

De exemplu: într-una din cărţi, se spune că blocajele din partea de jos a coloanei indică teama de viitor şi problemele financiare. Originea acestor cauze în Niyama se regăseşte în Isvarapmidhana (abandonul în faţa Divinului). Dacă avem încredere în Dumnezeu vom şti cu siguranţă că El ne va susţine din toate punctele de vedere. Viitorul nostru este în mâinile Lui şi ne va oferi şi banii de care avem nevoie întotdeauna.
Cancerul la ficat este cauzat de supărările agresive - scrie în una din cărţi. Aceste supărări agresive îşi au originea în *Himsa,* violenţa, iar vindecarea bolii se poate realiza prin respectarea lui *Ahimsa,* adică înlăturarea completă a violenţei din viaţa noastră, indiferent dacă este la nivel de intenţie, mentală, verbală sau fizică.

Hipertensiunea este cauzată de o lipsă de compasiune, care îşi are originea tot în *Himsa*, iar vindecarea ei apare prin respectarea lui *Ahimsa.*

Acestea sunt numai câteva exemple.

Sunt mulţi oameni de renume care dau explicaţii la cauzele bolilor şi unele sunt atât de elaborat explicate încât omul devine complet confuz. Chiar dacă au apărut atâtea cărţi pe această temă, chiar dacă acum marea majoritate a oamenilor ştiu despre acest aspect şi urmăresc să le aplice, de ce totuşi ei rămân bolnavi şi în suferinţă? Pentru că le e greu să înţeleagă toate acele explicaţii şi să le regăsească în viaţa lor.

Repet, toate cauzele bolilor şi suferinţelor îşi au originea în aceste 10 principii enunţate în Yama şi Niyama, să le respectăm şi vom vedea că viaţa noastră se va îmbunătăţi în cel mai scurt timp.

Toţi cei care au avut parte de vindecări prin Graţie Divină au fost oameni cu un caracter exemplar. Un mare om de spirit al zilelor noastre, când a fost întrebat cum poate fi măsurat nivelul spiritual al unui om, a răspuns:

Prin gradul de omenie!

Mii şi milioane de oameni merg la Lourdes, considerat

un loc al vindecării prin Graţie. 1200 de vindecări miraculoase au fost confirmate ştiinţific în acel loc.
Pe 8 decembrie, în 1933, Papa Pius al Xl-lea a declarat-o Sfântă pe Bernadette Soubirous, „fetiţa de la Lourdes”.

Cine a fost această fetiţă?

La 11 februarie 1858, Bernadette Soubirous, o fetiţă săracă în vârstă de 14 ani, a plecat să adune vreascuri împreună cu sora ei şi o prietenă, în apropiere de stânca Massabielle, pe malul râului Gave du Pau. Fiind bolnavă de astm, Bernadette a rămas în urmă. În apropierea unei grote „a simţit o adiere de vânt”, apoi a fost martora unei apariţii: „o doamnă tânără, îmbrăcată în alb”.

Când celelalte două fete s-au întors, au găsit-o pe Bemadette cu chipul strălucind de fericire. „Femeia în alb” i-a spus lui Bernadette în timpul uneia dintre apariţii că este „Neprihănita Zămislire”. Bemadette a reţinut termenul şi, repetându-l încontinuu pentm a-l memora, s-a îndreptat către preotul oraşului. Acesta l-a tălmăcit şi astfel au aflat cu toţii cine i se arăta în mod miraculos fetiţei.
Au urmat o serie de 18 apariţii, în cadml cărora Fecioara Maria i-a dat mai multe sfaturi şi i-a făcut unele dezvăluiri, dintre care o parte au rămas multă vreme secrete. Tot ea a îndemnat-o pe fetiţă să găsească un izvor în grota respectivă. Apa acestuia a fost captată într-un mic bazin special amenajat şi, în scurt timp, s-a constatat că are proprietăţi miraculoase. Tot mai mulţi oameni au început să se adune la locul apariţiilor, unde s-au produs apoi numeroase vindecări miraculoase. Primele dintre ele au avut loc în martie 1858: vindecarea unei femei paralizate (Catherine Latapie) şi a unui bărbat orb (Louis Bouriette).

în 1866 Bemadette s-a retras la mănăstirea din Nevers sub numele de Marie-Bemarde. Bolile de care suferea s-au agravat tot mai mult şi a murit de cancer în 1879, la vârsta de 36 de ani, fiind îngropată în cimitirul mănăstirii.

Fiind întrebată cum de Fecioara Maria a rămas tăcută în faţa suferinţei ei, (astm şi tuberculoza osoasă), ea a răspuns senină: *Acesta este sacrificiul meu".* Acesta a fost miracolul vieţii ei: bucuria de a se sacrifica pentru ca apoi, mii de oameni să-şi găsească pacea şi vindecarea în locul descoperit de ea.

Cea care şi-a trăit viaţa sub semnul miracolului a rămas la fel şi după moarte. După 30 de ani, când a fost necesară exhumarea sa în vederea procesului de sanctificare, tmpul Bernadettéi a fost descoperit intact, neatins de trecerea timpului. Tmpul său se află şi azi în capela mănăstirii din Nevers, într-un sicriu de cristal, grăind astfel veşnicia. Iată ce scria ea la un moment dat în jurnal: *„Voia Ta să se facă, o Mărie, întotdeauna, care e întotdeauna voinţa lui Isus... Sufletul meu, unit cu al Tău, să-L preamărească pe Domnul pentru acest omagiu permanent al unei supuneri desăvârşite...* ***Da, Dumnezeul meu, da în toate şi pentru toate, da!"*** *„Vreau ca lumea să vină aici în pelerinaj*" i-a spus Fecioara Maria Bernadettéi în primele apariţii şi oamenii au început să vină în pelerinaj încă din acea perioadă. Dacă la prima apariţie din 11 februarie erau prezente trei persoane, la apariţia din 4 martie erau prezente în faţa grotei deja 20.000 de persoane. în cei 150 de ani care au trecut, Lourdes a devenit, dintr-un mic orăşel comercial, unul dintre cele mai mari locuri de pelerinaj din întreaga lume.

Aproximativ 6 milioane de oameni vin în acest oraş în fiecare an, să viziteze
„Domeniul Stăpânei Noastre".

Din 1860, aproximativ 200 de milioane de pelerini au vizitat Lourdes. Dintre miile de vindecări miraculoase comisiile medicale au confirmat ştiinţific 1.200, iar autorităţile bisericeşti au recunoscut oficial aproximativ 7.000 de vindecări inexplicabile, dintre care 67 au fost considerate adevărate miracole. 49 dintre cele 67 de miracole s-au petrecut datorită apei din grota Massabielle (folosită pentru comprese, pentru îmbăiere sau pentru a fi băută), altele în timpul slujbelor religioase, al binecuvântării

bolnavilor, dar şi în timpul sau în urma unor rugăciuni izolate.

Vindecări prin Graţie Divină au existat dintotdeauna şi vor exista întotdeauna.
Privitor la vindecările spontane, o contribuţie majoră la recunoaşterea lor a avut-o savantul Blaise Pascal. în 1656 nepoata sa, Marguerite, suferea de mult timp de un abces cronic, care îi afecta nasul şi ochiul stâng. Infecţia îi putea fi fatală. Atunci, ea a avut şansa de a atinge un fragment din coroana de spini a lui Iisus, păstrată la Catedrala Notre-Dame din Paris. în foarte scurt timp, evoluţia maladiei s-a întrerupt de la sine, ulterior survenind vindecarea, spre stupefacţia tuturor.

Ce este o vindecare miraculoasă?

Miracolul este caracterizat printr-o accelerare foarte mare a procesului de vindecare, neîntâlnită în procesele de vindecare normale. Efectul este exploziv. Unii bolnavi au fost vindecaţi aproape instantaneu de afecţiuni cum ar fi lupusul (tuberculoză a pielii) feţei, cancerul, infecţiile renale, ulcerul, tuberculoza pulmonară şi osoasă. Fenomenul se produce aproape întotdeauna în acelaşi fel: o durere puternică, apoi apariţia sentimentului de a fi vindecat. Unii dintre cei care au trecut prin astfel de vindecări spontane spun că au simţit ca şi cum ar fi fost fulgeraţi, după care a urmat o stare de imensă uşurare. într-un timp relativ scurt simptomele şi leziunile anatomice dispar, fără a lăsa sechele şi fără a reveni.

Cert este că în momentul vindecării are loc o revărsare de graţie uimitoare.

Revărsarea Graţiei Divine în viaţa oamenilor a reprezentat întotdeauna un miracol absolut, încărcat de o fericire sublimă şi de semnificaţii fundamentale. Dincolo de caracterul concret de vindecare, manifestările Graţiei Dumnezeieşti au permis totodată conştientizarea prezenţei atotputernice a lui Dumnezeu şi a iubirii Sale copleşitoare, pentru creaţia Sa.

într-un sens foarte concret, Graţia Divină este actul prin care Dumnezeu salvează, ajută pe cineva aflat într-o situaţie extrem de dificilă, la limită, într-un sens mai profund, însă conceptul Graţiei Dumnezeieşti esenţializează relaţia dintre Divinitate şi fiinţa umană. Graţia Divină se revarsă întotdeauna la momentul ales de Dumnezeu. El alege cui să-i ofere Graţia şi când.
Graţia Divină este deasupra oricăror legi sau criterii. Este o expresie a manifestării complet libere a Conştiinţei Divine Absolute. Tocmai de aceea, ea vine chiar şi pentru cei care sunt departe de a fi merituoşi prin faptele lor (în aparenţă) sau pentru cei care au greşit şi care sunt „scufundaţi" în păcat (aşa cum se vede din exterior), dar numai Dumnezeu ştie motivul pentru care el a meritat acea graţie. Numai Dumnezeu ştie dacă avem suficientă lumină în noi şi câtă mai putem primi.

Dumnezeu ne vrea pe toţi la El, dar aşa cum a spus Iisus, are nevoie de îngăduiţă şi răbdare cu noi. Când ne întoarcem cu faţa la El şi căutăm Lumina, la momentul potrivit, când suntem pregătiţi (conform Legilor Divine) vom fi copleşiţi de Graţie.

Noi facem un pas către El, El face zece către noi. Cei zece paşi sunt manifestări ale Graţiei Sale. Şi tot aşa, pas cu pas, sub asistenţa Sa, ajungem la El. Graţia Dumnezeiască poate fi resimţită ca o protecţie a lui Dumnezeu, ca o inspiraţie sau o ghidare a Sa.

Această Graţie a Celui Prea înalt coboară şi se manifestă prin intermediul Duhului Sfânt. Totul poate fi desăvârşit doar prin revărsarea Duhului Sfânt.

Dar ce înseamnă, mai exact, să simţi coborârea Graţiei Divine în inima şi în fiinţa ta? Cum putem recunoaşte aceasta? Nenumăratele descrieri şi relatări ale celor care au trăit această sublimă experienţă, consemnează că ceea ce este cel mai evident este apariţia unei impresii copleşitoare şi euforice de uşurare, despovărare, eliberare. Este ca şi cum cineva ţi-a luat brusc din spate o mare greutate, o mare povară. Apare de asemenea o stare în care ştii sigur că ai fost

iertat de Dumnezeu pentru păcatele care te apăsau. Iertarea divină devine în acest caz cu atât mai evidentă cu cât din fiinţa celui ce a păcătuit este eradicată chiar şi vechea tentaţie către păcat. El a depăşit acum complet atracţia către acel rău şi orice ispită în acea direcţie a fost anihilată. în acel moment, eliminându-se cauza bolii, apare şi vindecarea miraculoasă.

De asemenea, în fiinţa celui în care s-a revărsat Graţia Divină apare o profundă purificare sufletească, o stare de sacralitate şi chiar de sfinţenie. Recunoştinţa unei asemenea fiinţe umane este dincolo de puterea sa de exprimare şi în ea creşte o iubire puternică şi statornică faţă de Dumnezeu, precum şi o dorinţă intensă de comuniune cât mai plenară, în veşnicie, cu Cel Absolut.

Cel asupra căruia s-a pogorât Graţia Divină trăieşte după această experienţă sentimentul că e re-născut. întreaga sa viziune despre viaţă, despre lume şi despre existenţă capătă cu totul alte perspective. Apare în primul rând o stare de trezire intensă şi profundă a inimii spirituale, aşa cum a spus Iisus Hristos că *Jmpărăţia Cerurilor este în voi înşivă*". Abia după aceea îi vom regăsi prezenţa peste tot şi în jurul nostru, pentru că în realitate Dumnezeu este omniprezent.

Iată ce spune Swami Paramatmananda despre trezirea inimii: *„Mai mult, prin această revelaţie care ne vine din trezirea spirituală a inimii ajungem plini de uimire să participăm la viaţa grandioasă a lui Dumnezeu şi chiar să ne expansionăm conştiinţa devenind astfel tangenţi cu infinitul.,,*

Iar despre Graţie:

Este de asemenea cunoscut că revărsarea Graţiei aduce de multe ori cu sine şi manifestarea unor diferite haruri dumnezeieşti extraordinare sau altfel spus puterea de a înfăptui anumite minuni.

Unul dintre acestea este harul vindecării prin puterea rostirii cuvântului divin şi prin puterea Duhului Sfânt. Cel ce deţine acest har intermediază manifestarea puterii vindecătoare a

lui Dumnezeu, care este infailibilă.

Un alt har divin descris în Biblie este cel al cunoaşterii tuturor limbilor (gnosolalia), pe care l-au primit apostolii după ridicarea la cer a Mântuitorului, atunci când acesta a trimis asupra lor puterea Duhului Sfânt. Apostolii au fost atunci capabili să predice perfect învăţătura divină în limba nativă a oricărui interlocutor, indiferent de naţia acestuia.

Un alt har divin este cel al viziunii lumilor nevăzute prin vederea omenească obişnuită. Prin acest har sunt văzuţi foarte limpede îngerii şi se poate comunica deosebit de clar cu aceştia.

De asemenea, ca urmare a primirii Graţiei Divine, poate să mai apară puterea discernământului spiritual ce permite ghidarea şi îndrumarea înţeleaptă a altor fiinţe, sau poate să apară puterea creativităţii divin inspirate.

Un astfel de exemplu de inspiraţie divină sunt aşa-numitele „ texte sacre ”, care au fost scrise în stări speciale de conştiinţă de către unii oameni inspiraţi de Dumnezeu: Biblia, Bagavad Gita, Coranul, Bardo Thodol, Avadhuta Gita etc.

Un alt efect ce apare după revărsarea Graţiei Divine este că, cel care a fost în felul acesta binecuvântat, are revelaţia că existenţa sa face parte dintr-un vast Plan Divin şi că el are un anumit „rost” pe lume sau, altfel spus, o anumită „ menire ”. Prin înţelegerea şi împlinirea acestei meniri, pe care o avem de fapt absolut fiecare dintre noi, apare apoi sentimentul unei inefabile „cooperări” cu Planul Divin, ceea ce face ca manifestările de revărsare a Graţiei Divine să devină tot mai dese şi mai ample.

învăţăturile spirituale spun că atunci când aceste stări excepţionale de revărsare a Graţiei Dumnezeieşti se repetă tot mai des, atunci fiinţa umană respectivă trăieşte mai mereu o stare de comuniune cu Fiinţa intimă a lui Dumnezeu, ajungând la ceea ce poartă numele de „starea de îndumnezeire ”.

Omul are întotdeauna o stringentă nevoie de Dumnezeu, după cum el are o stringentă nevoie de aer, de dragoste sau de fericire. Chiar dacă a uitat, el tânjeşte după Dumnezeu.

Cu atât mai bine este dacă ştie asta şi depune toate eforturile să-L atingă, aşa după cum obişnuia să spună Ramakrishna: *"Frenetică nebunie divină, acesta e cuvântul. Trebuie să devii nebun după Dumnezeu pentru a-L realiza cu adevărat. "*
Tot el spunea: "în ce constă în realitate forţa unui discipol? în lacrimile sale de dor după Dumnezeu. Aşa cum o mamă cedează dorinţei copilului său care plânge, tot astfel Dumnezeu îi oferă din plin copilului Său care plânge de dorul Lui, Graţia Sa Supremă. "

Un Ghid spiritual le spunea discipolilor săi: „Strigaţi cu iubire, continuu în inimă numele lui Dumnezeu, până când inima voastră îl va înghiţi pe Dumnezeu, iar Dumnezeu va înghiţi inima voastră, astfel încât, Dumnezeu şi inima voastră să devină atunci UNA. "

Cuvântul „graţie" înseamnă, totodată, „favoare". Căutându-L frenetic noi avem parte de toate favorurile Lui.

Toate tradiţiile spirituale afirmă că oricâte eforturi pe calea transformării de sine ar face o fiinţă umană, oricât ar fi ea de învăţată, de pură sau plină de aspiraţie, ea poate accede la Desăvârşirea spirituală Ultimă doar printr-un act de Graţie Dumnezeiască.

Vreau să pot cu adevărat să te contemplu pe Tine,
Maestrul meu (Shiva), în esenţa Ta cosmică,
Percepându-ţi Graţia infinită în fiecare clipă
Şi în fiecare obiect existent. " Scrie Utpaladevaîn Shivastotravali, XII, 19

„Totul este Graţie Dumnezeiască - afirmă marele
înţelept şi eliberat Abhinavagupta - iar Calea spirituală
este în ultimă instanţă o Cale a Graţiei Dumnezeieşti.

"Doar Lumia Graţiei Sale îl pot revela pe Shiva", scrie în Tantrasara, Cap. 2.

Graţia ne este acordată permanent, datorită esenţei noastre dumnezeieşti. Efortul personal de a fi mai buni, purificarea, controlul trupului, suflului subtil vital şi al minţii, aspiraţia, iubirea de Dumnezeu, practica rugăciunii şi a oricăror metode spirituale sunt semnele noastre către Divin că dorim Graţia Sa, dar El o va manifesta când doreşte.

Există diferite intensităţi ale Graţiei Dumnezeieşti, în funcţie de gradul de pregătire şi de aspiraţie al omului şi ele sunt clasificate în tradiţia Shivaită astfel:

1. Graţia inferioară, oferită celor care trăiesc în regatul vieţii lumeşti, *Lokadharma.* în ei apare dorinţa de a atinge starea supremă a lui Shiva, realizarea de sine, numai când durerile şi suferinţele provocate de această lume devin prea mari. în acest moment ei doresc să abandoneze totul şi să obţină Suprema Realizare, dar le este foarte greu pentru că sunt necesare unele sacrificii. Totuşi, întrucât Graţia lui Shiva străluceşte în ei, într-un sfârşit, care poate dura multe vieţi, ei vor deveni una cu Fiinţa Supremă.

2. Următoarea este numită ***Graţia Medie inferioară.*** Dorinţa de a experimenta plăcerile lumeşti există încă şi este mai puternică decât aceea de a obţine starea de Shiva. După părăsirea planului fizic aspirantul va intra într-unul din paradisurile astrale, unde va savura toate aceste bucurii. însă el se va încarna din nou. în această ultimă încarnare el se va focaliza numai asupra realizării de sine. Viaţa sa aici va fi scurtă, iar la sfârşitul ei va intra în starea transcendentă a lui Shiva.

3. ***Graţia Medie de mijloc.*** în momentul când Shiva acordă acest tip de Graţie, în conştiinţa acelui aspirant apare dorinţa intensă de a dobândi starea de Shiva. în acelaşi timp el doreşte, însă, să se bucure şi de plăcerile acestei lumi, astfel că după părăsirea planului fizic el va intra într-unul din paradisurile astrale unde va savura toate plăcerile lumeşti, până la deplina lor satisfacere. După aceea el va primi o nouă

iniţiere în planul astral de la Ghidul său spiritual care este omniprezent. Prin această iniţiere el va intra în regatul lui Shiva şi se va contopi cu Acesta.

4. ***Graţia Medie Supremă.*** Prin intermediul ei aspirantul ajunge discipolul unui Ghid spiritual perfect. întrucât mintea aspirantului este încă instabilă, simpla privire sau atingere a Ghidului spiritual este insuficient pentru a-i aduce Iluminarea. Ghidul spiritual îl va iniţia într-o *mantra* sau tehnică specifică. Prin această iniţiere aspirantul va atinge Iluminarea, însă aceasta va fi instabilă. Abia după părăsirea planului fizic el va deveni una cu Shiva.

5. ***Suprema Graţie Inferioară*** apare în fiinţa în care apare dorinţa de a întâlni un Ghid spiritual, care este o fiinţă perfectă, atotcunoscătoare, este una cu Shiva. Doar prin simpla sa atingere, privire sau îmbrăţişare acordată aspirantului, acesta îşi transcende perfect individualitatea şi intră în Starea Supremă Transcendentă (a realizării de sine), fără a practica *¡apa* sau *dhyana* (meditaţia) etc. Totuşi el experimentează plăcerea şi durerea în trupul său, dar este detaşat. Acest aspirant va deveni un Ghid spiritual numit *Ihidra shakti samavistah*, deoarece el este în perfectă fuziune cu *Rudra shakti* (energia lui Rudra).

6. ***Suprema Graţie de Mijloc.*** Cel care receptează acest tip de Graţie devine perfect şi complet iluminat în planul fizic. El se numeşte *pratibha gurii,* adică acel Ghid spiritual care a atins singur realizarea spirituală, fără ajutorul unui alt Maestru, doar prin Graţie. Acest Ghid spiritual trăieşte în lumea fizică pentru elevarea spirituală a umanităţii.

7. ***Marea Graţie Supremă.*** Când Shiva acordă cuiva acest tip de Graţie, atunci acea fiinţă devine perfect realizată spiritual, îşi cunoaşte adevărata natură intr-un mod complet şi perfect. însă trupul va părăsi planul fizic din cauza acestei

Graţii extraordinar de intense, care resoarbe fiinţa din manifestare. Această fiinţă devine un Ghid spiritual desăvârşit care îndeplineşte din lumile subtile acţiuni de ghidare spirituală, în mod tainic, în inimile aspiranţilor.

9. Cunoaşterea Adevărului Divin

Prezentarea Metodei

Trăieşte în Lumina Adevărului Divin şi te vei bucura de o sănătate perfectă

Cum mi-a fost revelată

în urmă cu câţiva ani mi s-a recomandat să fac o meditaţie de revelare în universului meu lăuntric a Adevărului Divin Ultim. Practicând-o constant, am observat cum vălurile fine ale iluziei se dau încet la o parte şi încep să înţeleg lumea în care suntem, lumea de dincolo, Lumea Divină. Gradat am înţeles cât este de important adevărul în toate aspectele vieţii şi cum, doar respectarea lui poate să ne transforme viaţa complet în bine şi să ne aducă sănătate, fericire şi tot ce ne dorim.

Descrierea Metodei

„Fii propria ta flacără şi propriul tău refugiu. Ia-ţi Adevărul drept flacără; ia-ţi Adevărul drept refugiu.

Adevărul Divin este cel care îţi dă răspuns la întrebările: Cine sunt, de ce sunt aici, de ce m-am născut, de ce mor, care e rostul meu în lume etc.

Fiecare din noi dorim răspunsul la aceste întrebări şi am da orice să-l aflăm.

Din ele se nasc alte întrebări: Pot să-mi amân moartea? Pot să trăiesc veşnic?

Pot alege să am o viaţă liniştită şi fericită? Pot să fiu bogat? Pot să mă bucur de sănătate toată viaţa? Pot alege să mă nasc prinţ, sau altfel spus pot alege în ce familie să mă nasc? Pot să fac ce vreau în această lume sau sunt obligat să-mi urmez destinul? Destinul poate fi schimba? şi, mergând şi mai aproape de viaţa de zi cu zi a oamenilor, apar întrebări: De ce sunt bolnav tot timpul? De ce mă îmbolnăvesc? De ce întârzie vindecarea în cazul meu? De ce sunt sărac? De ce am ghinion? De ce sufăr atât de mult? Cum să am o viaţă mai uşoară? etc.

„Ceea ce apare şi dispare este ireal A - Nisargadatta Maharaj.

Cei care au avut intuiţia profundă a faptului că ceea ce este considerat în mod obişnuit normal, este departe de Adevăr şi-au creat propriile sisteme,

căi şi modalităţi prin care au reuşit să treacă dincolo de voalul iluziei, descoperind astfel Realitatea. Adevărul se ocultează sub diferite forme.

Dacă ne întrebăm în fiecare clipă ce este real şi ce este ireal, ce ne apropie de Adevăr şi ce ne depărtează, ce este Adevărul şi cine suntem... Vom descoperi că Adevărul este Unul singur, este în tot şi în toate, iar Totul suntem chiar noi.
Atunci când Abraham a auzit Cuvântul lui Dumnezeu, Acesta i-a spus:

"Părăseşte-ţi ţara, rudele, casa tatălui tău şi îndreaptă-te spre locul pe care ţi-l voi arăta eu." (Geneza 12,1)

A călători în deşert, înseamnă a călători spre profunzimile propriei fiinţe. Pentru a ne descoperi cu adevărat trebuie să eliminăm o serie întreagă de factori cu care ne confruntăm adevărata identitate. Adică să părăsim cunoscutul, ceea ce credem că suntem, în favoarea a ceea ce suntem de fapt.

Un înţelept antic susţinea că atunci când conştiinţei nu-i mai sunt impuse cuvinte, imagini, concepte, ea se dilată devenind un spaţiu infinit, redat simbolic de imaginea deşertului.

Acest drum spre Infinit pune în lumină ceea ce are Omul etern în el.

Pentru om, a se cunoaşte pe sine însuşi înseamnă a cunoaşte sursa propriei existenţe, acel "ceva" care te face să fii ceea ce eşti, din care apari şi în care te resorbi.

Prima dată, Moise s-a retras în deşert pentru a fugi de violenţă, violenţa care îi transformase în sclavi pe semenii săi. El s-a retras împreună cu poporul său, ghidat de Dumnezeu, pentru a ajunge la libertate (eliberare). Ce şansă pentru un popor să fie ghidat astfel de către însuşi Dumnezeu!

Dar pentru a ajunge la eliberare, sau Adevăr, astfel, este nevoie de ascultare totală şi credinţă.

La fel a procedat şi prinţul indian, care, într-o zi, a descoperit

suferinţa şi moartea: prinţul Siddharta Gautama. Acest prinţ a căutat răspunsul la întrebarea "De ce există suferinţa, răul, boala şi moartea?" Şi ce trebuie făcut pentru a fi eliberat de ele. S-a retras şi el în pustiul junglei pentru a afla răspunsuri.

La fel a procedat şi Mahavira, un alt prinţ indian care a renunţat la haine şi toată averea sa pământeană şi, complet gol, a mers în pustiu să afle Adevărul.

La fel a procedat şi Francisc de Assisi care s-a dezbrăcat de haine, a renunţat la moştenirea familiei, la biserica acelor vremuri, s-a retras în pustiu şi s-a rugat, apoi a clădit o biserică nouă bazată pe Adevăr.

Sunt foarte, foarte multe exemple de sfinţi care s-au retras în pustiu pentru a afla Adevărul, conştientizând că această lume este o iluzie.

Când ai graţia acestei conştientizări, cum să mai rămâi în lume şi să te prefaci că trăieşti?

Ceea ce descoperim în deşert, adică în adâncul sufletului nostru, departe de lumea iluzorie, este că, înainte de a ne pune problema răului, trebuie să ne punem problema existenţei. înainte de a ne întreba de ce există suferinţă în lume, trebuie să ne întrebăm de ce există lumea. Ce este fiinţa umană, ce este Universul?

" *O picătură într-un ocean*" va spune mai târziu profetul Isaia.

A găsi răspunsul la o întrebare fundamentală reprezintă, de fapt, traversarea deşertului, adică a tuturor acelor văluri ale iluziei care ne ţin departe de Adevăr.
"Cine sunt eu?" - iată întrebarea pe care ne-o punem cu toţii.

Răspunsul apare aproape întotdeauna în preajma morţii când realizăm că ceea ce credeam că suntem se va transforma în cenuşă şi atunci ne răspundem: "Nimic, sunt un nimic. Tot ce am crezut că sunt va fi ars sau îngropat, tot ce am acumulat va trebui să abandonez... deci ce sunt? Nimic".

în acest "nimic" există o forţă, o Prezenţă, un **"Eu Sunt**".

Totuşi după ce corpul meu este ars, eu continui să fiu. Sunt în continuare, chiar dacă existenţa mea s-a schimbat şi tot ceea ce credeam că mă defineşte - familie, casă, avere, funcţie, nume, titluri - a dispărut. A rămas în urmă tot ceea ce credeam că sunt şi totuşi eu continui să fiu. Atunci cine sunt?
Aceasta este una dintre realizările autentice: a descoperi înainte de moarte că dincolo de personalitatea fiecăruia există acest "*Eu sunt*" simplu şi pur.

Este nevoie de o singură clipă pentru a renunţa la iluzii şi pentru a descoperi "ceea ce suntem". Dar poporului lui Israel i-a trebuit 40 de ani pentru a atinge această cunoaştere. 40 este o cifră ce simbolizează încercările, maturitatea care vine să încununeze toate eforturile. Iisus a stat de asemenea 40 de zile în deşert înainte de a-şi începe misiunea.

Satya, sau respectarea adevărului este cea mai importantă dintre cele cinci reguli din Yama, despre care am mai vorbit în capitolele anterioare.

Se ştie că epoca actuală în care trăim, Kali Yuga, este pe final şi ne îndreptăm spre Satya Yuga - Era Adevărului Divin. Cu atât mai mult acum este cel mai important să trăim în Adevăr.
Ce este Adevărul? Adevărul este esenţa a tot ceea ce există şi chiar putem spune că Adevărul este Dumnezeu, pentru că numai Dumnezeu există cu adevărat. Există doar un unic adevăr ultim, suprem, acesta fiind adevărul existenţei lui Dumnezeu Tatăl.

începând să punem în practică Satya vom remarca că ne simţim din ce în ce mai aproape de Dumnezeu.

Ignorând această regulă sau încălcând-o, ne îndepărtăm de Dumnezeu.

De exemplu, tradiţia milenară Maha Vidya Yoga semnalează faptul că este necesară respectarea lui Satya pentru a fi imposibilă starea de rezonanţă cu sferele de forţă ale Marilor Puteri Cosmice. Aceste Puteri Cosmice sunt de fapt cele zece Puteri Divine esenţiale. Trăind şi acţionând în

afara adevărului puterea noastră va scădea din toate punctele de vedere. Energia de asemenea.

Măsura în care respectăm Satya este măsura în care ne putem apropia de

Dumnezeu.
Aceia care cunosc Adevărul sunt marii înţelepţi, veritabile modele divine, marii maeştri şi ghizii spirituali. Toate tradiţiile spirituale autentice ale planetei noastre precizează foarte clar faptul că orice aspirant spiritual are nevoie de ghidarea unui maestru spiritual autentic, care cunoaşte Adevărul, pentru a putea ajunge în final el însuşi la cunoaşterea şi experimentarea directă, în propria fiinţă, a acestui Adevăr.

S-au scris tratate întregi despre adevăr în toate marile culturi. A renunţa la minciună este doar primul pas.
Oricât de mult am vorbi despre aspecte iniţiatice, esoterice, legate de marile adevăruri spirituale, rezultatele spirituale vor fi zero dacă continuăm să minţim.

Chiar şi acest nivel incipient de aplicare a lui Satya implică un mare efort pentru marea majoritarea a fiinţelor umane. Majoritatea oamenilor mint din obişnuinţă.

Putem medita, de exemplu, pentru a ne ajuta, asupra celei de-a patra fericiri enunţată de Iisus în Predica de pe munte, care exprimă succint aşa-numita „cale a Adevărului”:

„Fericiţi cei flămânzi şi însetaţi după adevărul şi dreptatea lui Dumnezeu, căci ei le vor găsi”.

Aprofundarea lui Satya porneşte cu înţelegerea faptului că este absolut necesar să începem să ne controlăm vorbirea. Tratatele yoghine subliniază dificultatea acestui demers, dar şi faptul că el este strict necesar pentru a progresa în practica spirituală. A ne controla vorbirea este mult mai greu decât a adopta tăcerea absolută.
Un exerciţiu simplu în această direcţie, dar cu efecte miraculoase, este acela de a ne observa detaşat „obişnuinţele

verbale": de exemplu, dacă vorbim deseori fără a ne gândi, dacă folosim cuvinte urâte sau expresii vulgare, dacă ne exprimăm uşor sau dificil, dacă avem ticuri verbale, dacă avem tendinţa de a exagera, de a critica, de a linguşi, de a bârfi, de a minţi, dacă intrăm peste alţii când vorbesc şi-i întrerupem, dacă avem răspunsuri formale etc.

Răspunsurile formale conţin cele mai multe minciuni:

Ce faci? Bine. Răspunsul vine automat, chiar dacă poate ne simţim obosiţi, rău sau suntem furioşi.

Ce-i cu tine ? Nimic. Se vede de la o poştă că te simţi prost, dar minţi din obişnuinţă.

Cine te-a sunat? Nimeni. Cum nimeni, pentru că tocmai te-a sunat cineva, s-a auzit clopoţelul şi chiar ai vorbit. Ai vorbit cu nimeni?

Sunt multe exemple de genul acesta; minţim din obişnuinţă, fără să ne dăm seama că până şi o minciună spusă la întâmplare ne îndepărtează de Adevăr.
în ritmul acesta, când vom afla adevărul despre cine suntem şi ce căutăm în lumea asta?

Dacă dorim să aflăm adevărul despre noi, să încetăm să mai minţim.

A trăi în spiritul adevărului este chiar mai mult decât a evita minciuna.

- minciună este şi când ne promitem ceva nouă înşine sau altora şi după aceea uităm sau ignorăm.

- minciună este şi când ne propunem să facem ceva şi apoi ne răzgândim.

- minciună este şi când facem lucruri şi acţiuni pentru că *aşa trebuie, sau aşa a zis cineva,* fără ca noi să dorim cu adevărat să facem.

- compromisul este o minciună.

- diferite forme de educaţie a copiilor mai ales, prin ameninţări (că vine bau bau) este o minciună. Pentru că tu îl

amenințî dorind să-l determini să facă ceva, el va face fără plăcere, de frică, ceea ce este departe de a se numi educaţie sau învăţare. Şi în virtutea Adevărului Divin, bau bau va veni pentru că un copil crede că e adevărat tot ce spuneţi şi atunci el va visa urât sau va vedea umbre şi se va speria pentru că, pentru el, chiar a venit baubau.

Chiar dacă ar fi să luăm în considerare doar Legea Rezonanţei, cum ar fi posibil să ajungem la Adevăr, dacă noi minţim.
Până la Adevărul Divin mai e cale de mers, dar minţind, vom atrage minciuna în viaţa noastră. Ne vom trezi că ne mint oameni pe care îi iubim, în care avem încredere, copii, prietenii şi asta va fi într-adevăr dureros.

Este imposibil să ne mintă sau înşele cineva dacă noi trăim în spiritul adevărului.

Să luăm aminte la asta.
Dacă suntem frecvent minţiţi de oameni de încredere, trădaţi, înşelaţi, să ne gândim că şi noi la rândul nostru obişnuim să minţim.

La început a fost Cuvântul - aşa apare în Biblie. Apoi a apărut Lumea.

Cuvântul este adevăr şi are o putere foarte mare.
Ceea ce spunem se va împlini cu siguranţă, chiar dacă este spus în glumă, din neatenţie sau la furie.

în această direcţie există numeroase legende hinduse în care, la supărare, cineva lansează un blestem. Apoi cel blestamat, sau o rudă apropiată, se roagă la Dumnezeu să fie scutit, sau chiar la cel care l-a blestamat. Răspunsul este: ceea ce a fost spus, aşa rămâne, însă ce pot să fac este să rostesc acum o binecuvântare pentru tine, astfel ca blestemul anterior să fie atenuat.

Un cuvânt este o emanaţie în Creaţie, ca şi o comandă. O dată spus, el pleacă pentru a fi împlinit. Cum să îl mai opreşti? Este imposibil. Eventual să mai emiţi ceva pozitiv pentru a atenua efectele primului cuvânt.

De câte ori vorbim la furie, tară să fim conştienţi de ce am emis în Univers?

Tot ce am spus, am spus pentru noi şi doar noi suntem cei care culegem roadele rostirilor noastre.

De exemplu auzim în multe cupluri certuri cum ar fi: *m-am săturat de tine! vreau să fiu singur (ă).* Asta se va şi întâmpla.

Sau ea îi spune: *dobitocule! porcule!* şi de asta va avea parte - el se va comporta întocmai, chiar dacă o face inconştient. Ea asta a rostit (cerut) şi asta a primit.
Sau oameni obosiţi care spun: *m-am săturat să trăiesc aşa*, ori: *m-am săturat de viaţa asta*, sau: *asta e viaţă? Mai bine mor decât să mai trăiesc aşa!* Dacă acesta va continua viaţa în acest mod, fără a veni cu o alternativă, într-un timp mai scurt sau mai lung - depinde de intensitatea (energia) cu care o spune - va contacta o boală sau va avea un accident şi va muri.
Sau: banii sunt prea puţini, insuficienţi pentru mâncare şi pentru trai. Fiţi convinşi că exact aşa va fi.

Sau: mă simt prost, sunt bolnav, toată viaţa am fost bolnav, tratamentul este prost, medicamentele sunt chimicale… dacă tu spui, aşa va fi.

Uneori spunem: *mă doare, mă simt rău, sunt bolnav*, doar pentru a atrage atenţia cuiva sau a impresiona şi după o vreme constatăm că, intr-adevăr, neam îmbolnăvit.
Putem da foarte multe exemple din viaţa noastră de vorbe aruncate în vânt, care ni se întorc şi pe care dacă le vom conştientiza, vom înţelege de ce viaţa noastră actuală este aşa cum e.

Cuvântul are puterea adevărului îl el, ca urmare are putere creatoare.

Ca urmare, să fim întotdeauna atenţi la ce spunem.
Chiar dacă acum viaţa noastră este grea, să ne formăm o obişnuinţă din a rosti cuvinte pozitive, încurajatoare, optimiste. în felul acesta viaţa noastră se va transforma rapid.

Ce ne poate ajuta în aprofundarea lui Satya?

1. **Discernământul** - este acea calitate care ne permite să deosebim ceea ce este adevărat de ceea ce este fals.
2. **Atenţia şi luciditatea** - sunt calităţi pe care oricine ar trebui să urmărească să şi le dezvolte.
3. **Sinceritatea cu noi înşine** - este fundamentală, pentru o reală transformare lăuntrică. De obicei oamenii care s-au obişnuit să mintă sunt incapabili să fie sinceri cu ei înşişi. Aici este nevoie de multă fermitate şi sinceritate lăuntrică.
4. **Să ne recunoaştem greşelile** cu sinceritate - este un important pas înainte. Dacă în plus vom găsi în noi puterea de a ne cere scuze din tot sufletul, fiinţelor umane pe care le-am minţit, trădat, înşelat, supărat, rănit, vom remarca imediat faptul că ne va fi mult mai uşor apoi să respectăm adevărul.
5. **Bunul simţ şi umilinţa** ne vor ajuta să intuim cum este cel mai bine să procedăm în anumite situaţii şi ne vor susţine enorm în eliminarea unor obiceiuri nefaste precum minciuna, lăudăroşenia, exagerările, bârfa.
6. **Practicile spirituale** (rugăciuni, meditaţii, yoga) sunt cel mai eficient suport, atât pentru a ne dezvolta fermitatea, pentru a ne amplifica atenţia, calmul, luciditatea, discernământul, cât şi pentru a atrage armonia în noi.
7. **Revelarea Sinelui Suprem** - este „cheia de boltă" pe drumul nostru către Adevărul Suprem.
8. **Comuniunea cu Dumnezeu Tatăl** prin consacrare, rugăciune, binecuvântare, meditaţie profundă, izolări, mauna (jurământul tăcerii), post etc., ne va conecta la însăşi sursa Adevărului. Trebuie să învăţăm apoi să ne trăim întreaga viaţă la înălţimea adevărurilor divine pe care le intuim atunci.

Ce este sursa Adevărului? Ce este Adevărul Ultim Divin? Ce vom afla despre noi înşine, despre creaţie, despre existenţă când ajungem la Adevăr? Ce este acest Adevăr?

O să cităm din scrierile lui Swami Paramatmananda: „Ce este în realitate Principiul Suprem? Principiul Suprem este Originea originilor, Unitatea cea fără început, Eternul Absolut sau, altfel spus, Dumnezeu Tatăl, care se află atât dincolo de Manifestare, cât şi dincolo de Nemanifestare.

Principiul Suprem este o ipostază a lui Dumnezeu Tatăl, care se situează dincolo de orice înţelegere obişnuită şi care, totodată, este lipsit de dualitate şi în viziunea marilor înţelepţi, el are o importanţă metafizică fundamentală.

Prin urmare, se poate spune că Principiul Suprem este ceea ce înţelepţii Orientului numesc Brahman (Dumnezeu), sau Principiul Suprem care există dincolo de orice distincţie, fiind în mod absolut lipsit de condiţionare. Principiul Suprem este Originea tuturor originilor, Unitatea misterioasă cea fără început, Eternul Absolut este Unul cel Unic fără al doilea.

Atunci când se vorbeşte despre Adevărul divin ca atare, se face întotdeauna, în mod inevitabil, referinţă directă la Principiul Suprem, pentru că doar Principiul Suprem deţine propriul său fundament.

Iată pentru ce se spune că numai Adevărul ultim, atunci când este revelat în propriul nostru univers lăuntric, ne face cu adevărat să devenim liberi din punct de vedere spiritual. Acest aspect fundamental este subliniat de apostolul Ioan în Evanghelie, unde el afirmă citându-l pe Iisus: „ ***Cunoaşteţi Adevărul şi atunci Adevărul vă va elibera “.***

După cum ştim, Principiul Suprem este Unul şi el este Unic. Aşa cum ne putem da seama cu uşurinţă, în realitate există doar un singur Principiu Suprem, în loc de două sau mai multe, căci, chiar dacă, prin reducere la absurd, am presupune că ar putea exista o asemenea alternativă, atunci unul l-ar exclude fără îndoială pe celălalt. Pentru aceleaşi raţiuni, se înţelege aproape de la sine că există un singur „Absolut “ sau „ Tot “.

Tot aşa, este absolut imposibil să existe două sau mai multe „Infnituri”. în conformitate cu aspectele pe care le-am prezentat anterior, ne putem da astfel seama, chiar şi intuitiv, că şi Adevărul ultim sau, altfel spus, Adevărul divin este întotdeauna Unul şi tocmai de aceea se poate vorbi de caracterul unic al Adevărului ultim, căci, în esenţa sa, el este fără încetare absolut identic cu Principiul Suprem, care este identic cu această Unitate originară.

Cei înţelepţi afirmă că, de fapt, Adevărul ultim este dincolo de creaţia minţii umane. Adevărul divin deţine în veşnicie o realitate enigmatică ce există prin ea însăşi, independentă de noi.

Ce avem noi de făcut este să cunoaştem prin revelaţie directă Adevărul ultim divin.

Este, de asemenea, esenţial să ne dăm seama că, în afara acestei cunoaşteri ***(prin revelaţie directă)*** *în propriul nostru univers lăuntric a Adevărului ultim divin, că în fiecare dintre noi există doar eroarea.*

Abia atunci când în fiinţa noastră începe să se reveleze în mod gradat Adevărul ultim divin, noi ieşim totodată din starea de eroare, pentru că în fiinţa noastră apare pentru prima oară sclipirea mirifică, esenţială a „Luminii eterne a Adevărului ultim divin", care ne conferă accesul la adevărata cunoaştere, ce ne permite să înţelegem realitatea (atât cea lăuntrică, cât şi cea înconjurătoare), din perspectiva tainică a Adevărului ultim divin al lui Dumnezeu Tatăl. Prin urmare, cunoaşterea Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric face să apară o esenţială transformare a viziunii şi a perspectivei asupra realităţii.

Această transformatoare viziune a Adevărului ultim divin ne oferă jaloanele divine de care avem nevoie pentru a privi aşa cum trebuie, cu înţelepciune, atât asupra realităţii fiinţei noastre, cât şi asupra întregii realităţi înconjurătoare. Prin urmare, cunoaşterea Adevărului ultim divin face să apară în noi o fundamentală transformare a viziunii care înlocuieşte viziunea eronată, egotică de dinainte cu o nouă viziune adevărată, divină, care este lipsită de eroare.

Este evident că această cunoaştere a ***Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric, ne ajută să ne eliberăm din punct de vedere spiritual.*** *Acesta este secretul fundamental care este criptat în cuvintele pline de înţelepciune ale lui Iisus: „ Cunoaşteţi Adevărul şi atunci Adevărul vă va elibera!*

Toţi marii înţelepţi, toţi yoghinii avansaţi şi toţi marii

sfinţi care au atins suprema realizare divină au reuşit într-o anumită etapă a evoluţiei lor spirituale să-şi reveleze în propriul lor univers lăuntric Adevărul ultim divin. Numai în felul acesta, prin revelarea Adevărului ultim divin în propria lor fiinţă, ei au reuşit cu adevărat să-L cunoască pe Dumnezeu Tatăl şi totodată au reuşit să-şi transforme viziunea personală greşită, într-o nouă şi fundamentală viziune divină, eternă şi universal valabilă. Cunoaşterea Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric face să dispară iluzia.

începutul cunoaşterii Adevărului ultim divin în propriul nostru univers lăuntric prin revelaţie directă şi nemijlocită marchează de fapt, începutul sfârşitului stării de iluzie sau imaginaţie în care am trăit până atunci.

Cei înţelepţi spun că, de fapt, Adevărul ultim divin „aparţine sferei gigantice, misterioase a înţelepciunii pure a lui Dumnezeu

Despre el (Adevărul ultim divin) se poate spune că este propriul „obiect" al înţelepciunii veritabile. Este, de asemenea, necesar să ştim că prin percepţie esenţială, spirituală, fundamentală, imediată şi directă, ajungem la Adevărul ultim. Numai intuiţia intelectuală supramentală (atunci când este trezită suficient de mult) ne permite să intrăm cu uşurinţă în contact cu sfera supraumană care este în mod precis domeniul propriu al Principiului Suprem. Principiul Suprem este, am putea spune, perceput în universul nostru lăuntric prin ceea ce se numeşte ***„cunoaşterea cea misterioasă a inimii****" - aşa cum o numesc înţelepţii Orientului şi yoghinii avansaţi.*

Atât ştiinţa înţelepciunii orientale, cât şi întreaga cunoaştere metafizică fundamentală, au ca sursă doar acest Adevăr Ultim Divin.

Toate acestea sunt alimentate doar de canalul Adevărului ultim divin.

Adevărul ultim originar sau Adevărul Adevărului reprezintă Adevărul ultim divin asupra originilor. El este Adevărul ultim

divin asupra a ceea ce este în realitate Principiul Suprem.

Adevărul ultim divin este cel mai profund nucleu, este Adevărul Esenţial sau Adevărul Total. Adevărul ultim Divin este un sinonim al Absolutului.

Adevărul ne eliberează de orice condiţionare, de orice legătură karmică, de orice boală. Iată că doar rostind şi trăind în lumina Adevărului ne putem vindeca de orice boală, oricât de gravă ar fi.

O să oferim în continuare câteva citate despre adevăr pentru a vedea cât se poate de clar, că toate culturile şi toate marile personalităţi ale lumii au sesizat legătura dintre adevăr şi libertate.
"Dar vine ora şi ea a venit deja, în care adevăraţii adoratori se vor închina Tatălui în spirit şi adevăr. Dumnezeu este Spirit şi Adevăr şi cine se închină Lui trebuie să se închine în spirit şi adevăr. " - Ioan 4, 23, 24.

,,Libertatea înseamnă să te ridici şi să spui adevărul,, - Boris Pahor în Necropola.

,,Adevărul e dumnezeirea omului liber,, - Maxim Gorki în Fundătura.

„Libertatea adevărată e un sentiment aproape religios,, - Mihai Eminescu.

„Cel care şi-a depăşit fricile va fi cu adevărat liber,, - Aristotel.
„Adevărul ne face liberi şi ne permite să ne trăim libertatea pentru a putea atinge scopul ei, fericirea,, - Papa Ioan Paul al II-lea.

„Adevărul ne face liberi,, Nicolae Steinhardt în Jurnalul fericirii.
„Libertatea ne face adevăraţi,, - Marian Cioacă.

„Acela este cu adevărat liber, care trăieşte pentru Hristos,, - Sfântul Ioan Gură de Aur.

„Toţi cei mari sunt cu adevărat mari doar atunci când sunt liberi,, - Ardengo Soffici.

„Adevărul te face liber, numai dacă îl accepţi! - Iulia Mirancea.

„Libertatea şi adevărul sunt sfinte pentru cei care au preferat să moară decât să le trădeze,, - Octavian Paler.

„Tot ce este cu adevărat măreţ şi înălţător este creat de omul care poate trudi în libertate,, - Albert Einstein în Din ultimii mei ani -1950.

„Adevăraţii stâlpi ai societăţii sunt adevărul şi libertatea,, - Henrik Ibsen.

„Liber eşti numai atunci când ai curajul să rosteşti adevărul,, - Horia- Roman Patapievici, Politice (1996).

Adevărul demonstrat prin cuvinte cucereşte pe deplin doar minţile viguroase, cu adevărat libere de orice prejudecăţi„ - Giuseppe Rovani.
„Prin libertate academică înţeleg dreptul de a căuta adevărul, de a publica ceea ce consideri că este adevărat. Dreptul acesta atrage după sine şi o datorie: să spui tot ce ai recunoscut că e adevărat. Este evident că orice îngrădire a libertăţii academice urmăreşte să limiteze răspândirea cunoaşterii în rândul oamenilor, împiedicând astfel judecata şi acţiunea radicală„ Albert Einstein.

„Libertatea şi ordinea sunt compatibile... adevărul este putere... discuţia liberă este viaţa adevărului„ Thomas Henry Huxley.

„Libertatea adevărată e să ştim să trăim deplin în prezent„ - Alessandro Bruno.

„Oamenii au dreptul la adevăr aşa cum au dreptul la viaţă, libertate şi la căutarea fericirii„ - Frank Norris.

„Un om se consideră cu adevărat liber atunci când acceptă să devină robul lui Dumnezeu„ - Sfântul Maxim Mărturisitorul.

„Se pare că rădăcina libertăţii este în raţiunea de adevăr şi de ordine„ - Petre Ţuţea, Nelinişti metafizice (1994).

„Primul semn şi dovada cea mai sigură a înţelepciunii adevărate este o permanentă şi liber consimţită stare de fericire „ - Michel de Montaigne.

„Pacea înseamnă libertate înfăptuită, libertate şi în acelaşi timp adevăr„ - Aldous Huxley.

‚f)oamne, fă-mă robul Tău, ca să fiu cu adevărat liberi,, - Sfântul Augustin.

„Se spune că există trei timpuri: trecut, prezent şi viitor. Ce greşeală grosolană şi dăunătoare. Există două feluri de timp, trecut şi viitor, prezentul e în afara timpului. Şi viaţa adevărată, liberă se află în afara timpului, adică în prezent. Cât de important este să ştim asta! Se poate trăi numai în prezent, adică liber,, - Lev Tolstoi, în Despre Dumnezeu şi om din jurnalul ultimilor ani.
„Liberlalea este posibilitatea de a trăi în adevăr,, - David Boia.
‚pLdevărul te face liber, minciuna te pune în lanţuri,, - George Budoi din Adevărul şi minciuna.
,,Renunţ la pâine, glorie, compătimire. Ceea ce văd zi de zi cu ochii liberi sunt fiinţe mici, într-o lume mică, înghiţindu-se una pe alta. Vreau un adevăr adevărat, oricât de mărunt,, - Giovani Pappini în Un om sfârşit.

„Vreau să renunţăm la închisoare şi coerciţiuni, vreau oameni în libertate, crescuţi spre a fi liberi cu adevărat„ - Alice Voinescu în Jurnal.

„Este Adevărul care eliberează, în locul efortului tău de a fi liber„ - Krishnamurti.

„Fiecare este deja liber, însă este un zid care le ascunde adevărul - acel zid este dorinţa„ - H. W.L. Poonja în Doar rămâi tăcut.

Am văzut în citatele de mai sus - am prezentat doar câteva, pentru că sunt mii - strigătele după libertate şi adevăr a celor care au înţeles că lumea aceasta este o iluzie. Ei au înţeles că

lumea adevărată este alta, unii au cunoscut-o.

Libertatea este asociată întotdeauna cu Adevărul.

Adevărul este asociat cu libertatea. De câtă libertate se bucură un om bolnav? Numai el ştie! Atunci, fraţilor, haideţi să trăim în Adevăr!

10. Alege să te dărui

Prezentarea metodei

Trăieşte pentru alţii şi Dumnezeu va trăi în tine.

Cum mi-a fost revelată:

Exista o boală destul de gravă care circula şi era molipsitoare. Cei din jurul meu se îmbolnăviseră, iar acum a intrat şi în mine un pic de panică şi am mers să-mi fac analizele. Am mers la o clinică şi era prea aglomerat. Am mers la alta unde era mai puţină lume, dar cadrele medicale mă ignorau complet. Le-am spus că doresc programare, consultaţie, analize, eram cu banii în mână să plătesc şi, totuşi, toţi mă ignorau complet. Stăteam nedumerită pe hol şi aşteptam să mă vadă şi pe mine cineva.
Am stat mult. Ei treceau pe lângă mine de parcă eram un stâlp.

La un moment dat am devenit mai fermă, m-am pus în faţa unui medic şi i- am spus că doresc consultaţie. Mă văzuse până atunci pentru că trecuse de mai multe ori pe lângă mine. Parcă mă ignorase intenţionat. Mi-a răspuns cu ton ferm: *domnişoară, aveţi încă multe de realizat în această viaţă, fiţi convinsă că veţi trăi încă mult şi bine.* Apoi a plecat

grăbit la alţi pacienţi.

„Vorbise,, cineva prin el când mi-a transmis acest mesaj. Am rămas un pic gură-cască, după care am plecat.

A avut dreptate pentru că, iată-mă, sunt bine, sănătoasă.

Mulţumesc !

Descrierea metodei

Până acum am vorbit despre vindecări, iar acest capitol este dedicat bolnavilor în stare terminală.

Oamenii au o teamă atavică de moarte şi la cel mai mic semn de boală unii dintre ei se gândesc că poate vor muri. Cei optimişti, alungă rapid acest gând şi se vindecă repede. însă cei pesimişti vor investi multă energie în boală, agravând-o. Credinţa că eşti bolnav, că e o boală gravă, frica, lipsa poftei de viaţă, tristeţile, toate acestea hrănesc boala şi o întreţin. Oricâte tratamente fac, tot bolnavi vor fi.

Pentru aceştia, avem o soluţie. Dacă **vrei** să trăieşti, oricât de bolnav ai fi, poţi.

Cum?
Dăruindu-te!

Dacă ai o boală aşa gravă, te-ai îndepărtat de la misiunea ta (motivul încarnării), sau te-ai săturat ori plictisit de această lume, sau ţi-ai împlinit deja menirea şi viaţa s-a terminat. însă dacă totuşi simţi că ai vrea să mai rămâi în această lume, vorbeşte cu Dumnezeu, spune-i şi dacă El consideră, îţi va mai da ceva „de lucru,, şi, bineînţeles, zile să-ţi faci treaba.

Noi suntem instrumente divine şi prin noi El acţionează în această lume.

Cât timp „avem de lucru,, şi ne facem treaba, rămânem în viaţă.

Dacă refuzăm să ne îndeplinim sarcina luată sau am terminat-o, atunci apare posibilitatea morţii.

Orice om are locul lui bine stabilit în creaţie. Indiferent ce faci, serveşti umanitatea. O ajuţi să existe. Că eşti medic sau şofer, gunoier sau cosmeticiană, actor sau cântăreţ, vânzător sau antreprenor...fiecare, de acolo de unde suntem, îndeplinim o misiune. Toate funcţiile şi toate rolurile sunt importante. De asemenea este important să ne amintim de Cel ce ne susţine în acest joc divin.

în ton cu ceea ce am prezentat până acum în această carte, este evident că dacă Dumnezeu trăieşte în fiinţele noastre, o să ne bucurăm de toate Atributele Divine printre care şi de o sănătate perfectă.

Ce înseamnă să trăiască Dumnezeu în noi?

Cum putem ajunge la această stare?

Prin conştientizare.
Dumnezeu este deja în noi, complet. Noi suntem Una cu El de la Creaţie, însă am uitat. Prin amintire, prin conştientizare, vom afla cu bucurie că Dumnezeu trăieşte în noi şi prin noi, iar ceea ce avem noi de făcut este să ne amintim de această unitate cu El.

La un moment dat noi, ca umanitate, am ales să ne separăm. Adam este primul menţionat. Tatăl nostru ne-a oferit o lume întreagă dotată cu tot ce e posibil. însă noi ne-am pierdut încrederea în El şi ne-am speriat. Am crezut că e greu de trăit în această lume şi am fugit, ne-am ascuns şi am căutat metode de supravieţuire.

Ce să mai căutăm când totul ne este dăruit?

De aceea obişnuiam să spun că mulţi oameni au credinţă în Dumnezeu, dar le lipseşte încrederea în El. Aceasta din cauză că le lipseşte cunoaşterea. Oamenii **cred** că există Dumnezeu, dar pentru că le lipseşte cunoaşterea iubirii lui Dumnezeu pentru noi şi a bunătăţii lui, au impresia că sunt singuri şi părăsiţi.

A fost alegerea umanităţii să se separe, iar ceea ce avem noi de făcut acum este să ne amintim că suntem una cu El, imposibil de separat.

Dumnezeu, în permanenţă, trăieşte în noi şi prin noi. Prin această dăruire, noi alegem să-L lăsăm pe Dumnezeu să trăiască pentru alţii, prin fiinţele noastre.

Aceasta este o stare înaltă de conştiinţă, însă până când o să o percepem şi până când se va permanentiza, putem să alegem să trăim pentru alţii, să ne dăruim mereu, aşa cum face şi Dumnezeu care ni se dăruie mereu.

Dăruindu-ne, îl lăsăm pe Dumnezeu să se dăruie prin noi, îl lăsăm să se împlinească prin noi, împlinindu-ne şi noi menirea.

Având în vedere Principiul Unităţii, dăruind, nouă ne dăm de fapt.

Ce se petrece de fapt în momentul dăruirii?

Egoul, ceea ce ne separă pe noi de Divin, este dat la o parte complet şi rămâne doar El, Dumnezeul Adevărat.

Trăind El în fiinţa noastră fizică, psihică, mentală, spirituală, noi ne vom bucura de foarte multe avantaje:

- *Fizic* - energiile (Duhul Sfânt) şi Lumina Divină, vor cuprinde total trupul nostru. Acesta se va umple de Lumină. în scurt timp va deveni un corp perfect sănătos, frumos, armonios, tânăr şi veşnic.

-*Psihic* - ne vom bucura de o stare de bucurie, fericire, încântare, mulţumire, împlinire, extaz, iubire necondiţionată, încredere, recunoştinţă etc

- Vom fi **bucuroşi** ştiind că Dumnezeu trăieşte şi acţionează în şi prin fiinţele noastre. Vom învăţa instinctiv să ne abandonăm Voinţei Divine, recunoscând că El prin toate acţiunile Sale ne doreşte binele absolut. Când înţelegi Voinţa Divină ai o plăcere şi o bucurie imensă că te supui Voinţei Lui.
- **Fercirea** este inexplicabilă, tară să fie legată de ceva

anume. în pieptul tău vei avea un izvor continuu de fericire care îţi va inunda întreaga fiinţă. Pur şi simplu eşti fericit şi trăieşti o fericire permanentă.

- **încântarea** este peste măsură când îl vezi pe Dumnezeu în tine şi acţiunile minunate pe care le realizează prin tine. Viaţa ta devine un film divin în care Dumnezeu este actorul, folosindu-ţi trupul. Scenariul şi regia îi aparţin lui Dumnezeu iar tu te bucuri de spectacol cu încântare.
- Când faci Voia Divină, când ajuţi oameni, când dărui, când faci oameni fericiţi, când le vezi lacrimile în ochi de mulţumire şi recunoştinţă, trăieşti şi tu o stare de **mulţumire** şi satisfacţie imensă.
- Asta te va face să fii foarte **împlinit** interior. împlinirea interioară se va oglindi în exterior şi te vei bucura şi de o împlinire socială, materială, financiară etc.
- Vei fi în **Extaz Divin** tot timpul pentru că eşti conştient de Dumnezeul din tine, de unitatea ta cu Dumnezeu care este Extazul însuşi.
- **Iubirea necondiţionată** îţi va umple inima. Vei vedea şi vei trăi aşa cum trăieşte Dumnezeu iubirea, egal şi total, pentru toate fiinţele. Vei iubi şi vei ierta şi te vei dărui în permanenţă, aşa cum face un om care iubeşte total şi necondiţionat.
- Credinţa ta în Dumnezeu va fi însoţită de **încredere.** Deja ştii că Dumnezeu e în tine şi tot ce face este pentru Binele Comun, inclusiv al tău. El vine să ajute, El intervine să ajute, El acţionează să ajute, El vrea în fiecare clipă să trăim o viaţă foarte fericită şi împlinită. Deja tu ştii acest lucru şi ai o încredere totală în El.
- **Recunoştinţa** ta va fi tară măsură. Când un şef, sau un profesor, ori un coordonator, sau un comandant te alege să-l reprezinţi undeva, aşa-i că trăieşti o stare de bucurie, încântare, încredere în tine însuţi şi recunoştinţă faţă de el? Cu atât mai mult când Cel ce te alege este chiar Dumnezeu! El te-a ales demult, a ales să trăiască prin tine în această lume, tu ai fost de acord, apoi l-ai ignorat. El a rămas acolo, în tine, ignorat eoni, însă tu ai uitat. El te iubeşte. El are răbdare, te iubeşte necondiţionat şi aşteaptă să-ţi

amînteşti că e acolo. Când înţelegi toate aceste aspecte ai o mare stare de recunoştinţă, incomparabilă cu oricare altă stare. Starea de recunoştină este o stare specială şi completă ce cuprinde toate celelalte stări.

- *Mental* vom avea o minte clară pentru că mentalul nostru este unit cu al lui Dumnezeu. Vom fi uimiţi de deciziile pe care le luăm , de discernământul nostru, de faptul că de fiecare dată vom alege Lumina, faptele bune, omenia, iubirea, iertarea. Vom înţelege ce se petrece, vom face conexiunile între evenimente, vom cunoaşte şi vom înţelege Legile Universului în care trăim. Cunoscând aceste legi vom fi întotdeauna pe val, vom dansa în ritmul universului, vom fi întotdeauna la locul potrivit, în momentul potrivit făcând lucrurile potrivite, la fel cum o piesă dintr-un puzzle vine să completeze întregul.

- Spiritual

Solomon a fost unul dintre cei care şi-a amintit de prezenţa lui Dumnezeu din fiinţa sa şi când Dumnezeu l-a întrebat - ca pe un copil foarte drag - *spune-mi ce îţi doreşti*, el a răspuns: **înţelepciune.** Aşa el a fost şi este un simbol al înţelepciunii pentru omenire.

înţelepciunea este darul spiritual pe care ni-l oferă Dumnezeu în schimbul recunoaşterii Lui în fiinţa noastră. înţelepciunea ne va aduce cunoaşterea Adevărului Ultim Divin şi în general cunoaşterea a tot ce există.

Dacă boala ne-a copleşit, suntem la pat, în stare foarte gravă cum procedăm?

Dacă într-adevăr dorim să trăim, îl invităm pe Dumnezeu la o „discuţie,, şi îi vom spune că ne punem la dispoziţie să servim, să ne dăruim, să ne direcţioneze, să acţioneze prin noi. Chiar mai mult, să trecem la acţione. Adică ne dăm jos din pat şi ne întrebăm cum putem ajuta? începem cu cei de

lângă noi: familia, prietenii - îi ajutăm prin intermediul intemetului, scriind şi publicând articole, putem scrie o carte cu experienţele noastre de viaţă, putem face foarte multe lucruri chiar imediat. Orice vom face, va fi sub inspiraţia şi Voinţa Divină.

Mulţi bolnavi stau în pat şi aşteaptă să fie ajutaţi, restrângându-şi aria de acţiune. Universul lor se restrânge gradat: mai întâi renunţă la job, apoi le e greu mai iasă la piaţă, să gătească, să-şi mai ajute familia, apoi rămân doar în cameră şi în final doar în pat. Aria lor de manifestare s-a restrâns atât de mult încât îşi reduc singuri la zero locul pe care îl ocupă pe acest pământ. Atunci urmează plecarea.

Dacă eşti în situaţia asta, fa dimpotrivă: ridică-te din pat şi, chiar dacă ţi-e greu, găseşte în tine plăcerea să găteşti sau să faci ceva pentru familia ta. La început îţi va lipsi energia, dar gradat din bucuria de a face ceva pentru alţii, din bucuria celor pe care îi serveşti, rezervorul tău va fi alimentat cu energie. Apoi ieşi din casă şi mergi să cumperi pâine. Vei întâlni oameni, zâmbeşte - le, fa-le urări de bine. Se vor bucura şi-ţi vor răspunde, alimentând astfel şi mai mult rezervorul tău de energie. Apoi expansionează-te tot mai mult. Ocupă tot mai mult spaţiu cu corpurile tale pe această planetă. Fă plimbări mai lungi, visează să vizitezi alte oraşe, alte ţări, fa proiecte prin care poţi ajuta oameni. în felul acesta, gradat, îţi vei regăsi locul în lumea aceasta. Să fii sincer. Doar dacă ai o dăruire sinceră va funcţiona această metodă.

Dacă iubeşti viaţa, oamenii şi locul acesta, vei mai trăi multă vreme pe pământ.

Chiar dacă o să vă surprindă ce spun acum, să ştiţi că omul îşi alege să plece din lumea aceasta. S-a săturat de ea, de viaţa pe care o duce, de familie, servici, colegi, prieteni şi alege să plece. Cât timp doreşte să fie în viaţă, moartea va sta departe de el. Un om care refuză tot, e plictisit sau sătul de tot, şi-a pierdut orice interes faţă de viaţă, e clar că acela vrea să plece.

Veţi spune: *totuşi toţi spun că vor să mai trăiască.* Da, o spun! Dar prin faptele lor dovedesc contrariul.

Atât timp cât încă te mai interesează **sincer** ceva în lumea aceasta, vei fi aici.

Edward Bach s-a născut la 24 septembrie 1886. A fost doctor englez specializat în imunologie şi bacteriologic şi a creat o metodă de tratament inspirată din natură, folosind esenţe florale, pe care le-a preparat într-un perfect acord cu legile naturii. în 1917 i s-a depistat o tumoare malignă şi i s-a estimat că va mai trăi doar trei luni. El abia avusese intuiţia terapiei florale şi şi-a dorit foarte mult să transmită umanităţii această metodă excepţională de tratament. A ignorat complet boala şi a muncit zi şi noapte la elaborarea acestei teorii. Voia să lase în urma lui totul cât mai clar, astfel încât generaţiile următoare să o poată aplica. Pe când a terminat de scris tot, era complet vindecat. Acest sistem de terapie a devenit cunoscut ca Terapia
Bach, sistem care astăzi se bucură de popularitate în peste 45 de ţări din întreaga lume. Terapia acţionează pe cauza bolii şi este foarte eficientă.

Iată un caz evident în care cineva a renunţat să-şi plângă de milă, a ales să ajute şi astfel a rămas în viaţă pentru a servi umanitatea.

Sunt multe astfel de cazuri.

Dacă vă gândiţi că trebuie să faceţi lucruri mari, vă înşelaţi. Orice acţiune, oricât de banală ar părea, dacă ai bucuria de a ajuta, viaţa ţi se va prelungi atâta timp cât îţi menţii această bucurie.

Cine trăieşte numai pentru el i se termină zilele mai repede.

Aţi observat oare că oamenii longevivi sunt foarte buni la suflet? Ei tot timpul vor să ajute şi sunt preocupaţi de soarta altora.

Sunt mulţi veniţi cu misiuni nobile pentru a ajuta. Ei îşi urmează destinul ajutând milioane de oameni. Aşa este Joao al lui Dumnezeu, supranumit Omul miracolului.

Joao Teixeira da Faria, cunoscut sub numele de Joao de Deus (Joao al lui Dumnezeu), din Brazilia, este considerat a fi cel mai mare vindecător în viaţă.

Jurnalistul Robert Pellegrino-Estrich, a scris o carte intitulată "The Miracle Marf (Omul miracolului) şi relatează astfel experienţa sa personală :

"Veneau aici cu miile. Bolnavi, infirmi, consideraţi incurabili de medicina alopată, se adunau cu toţii în acest orăşel din Brazilia centrală. Suportau lungi zboruri internaţionale, călătorii obositoare cu autobuzul spre Abadiania, situat pe înălţimile platoului Braziliei centrale. îi aducea speranţa că vor fi vindecaţi printr-un miracol de Joao Teixeira de Faria ... omul pe care ei îl numesc Joao al lui Dumnezeu.

El curăţă răzuind cu un cuţit cataracte şi tumori ale ochiului, elimină cancerul de sân cu o mică incizie şi-i face pe cei ologi şi paralizaţi să umble din nou, cu o simplă atingere a mâinii sale. Drept mărturie tăcută a suceselor sale, într-o cameră de meditaţie se află o grămadă de cârje, proteze şi scaune cu roţi, la care posesorii au renunţat.
El poate chema mai bine de 34 de entităţi - medici, care îi folosesc corpul pentru a realiza operaţii chirurgicale uluitoare şi vindecări miraculoase. Joao este un medium care operează în stare de transă, fără să ştie ce se petrece cât timp spiritele se manifestă prin el.

Am fost prevenit de un asistent să fiu atent la un fenomen cu totul miraculos: "operaţii invizibile simultane " care aveau loc printre oamenii din mulţime, în timp ce el opera. Oamenii căpeau ca muştele în jurul meu, "Prindeţi-l pe acela! " spunea Joao, făcând o pauză în timpul unei operaţii dificile pe ochi, arătând undeva în mulţime. "Mai este unul acolo. Duceţi-i în camera de convalescenţă", spunea el cu multă compasiune. Acestea erau cu adevărat vindecări miraculoase.

Joao Teixeira este un om de origine umilă care îşi dedică trei zile săptămânal pentru vindecare semenilor săi, fără a cere nici un fel de recompensă pentru aceasta. întreaga sa fiinţă emană o nesfârşită compasiune şi o forţă interioară

deosebită. El rosteşte puţine cuvinte, dar vocea sa profundă atrage atenţia.

Cel sărac şi cel faimos sunt la fel primiţi. Mii de mărturii sunt îndosariate alături de grămezi de articole decupate din ziare şi scrisori personale de mulţumire. Se estimează că a vindecat mai mult de 15 milioane de oameni în aceşti 38 de ani

Bruno Groning a fost şi este un alt mare spirit care a vizitat pământul şi a ajutat la vindecare. El a zis că ideile sale sunt o cunoaştere străveche care fusese pierdută, spunând că oamenii au uitat „cel mai important lucru", că există o putere sau o **forţă mai mare** care este disponibilă pentru a ajuta oamenii.

în centrul învăţăturilor sale s-a aflat importanţa iubirii, atât pentm Dumnezeu, cât şi pentru ceilalţi, spunând: "O fiinţă umană este o creatură a Iubirii. Ceea ce a fost creat din dragoste, poate trăi doar în Iubire. Iubirea este

Dumnezeul"
Groning considera sănătatea (mai degrabă decât boala) drept starea naturală a tuturor lucrurilor vii şi a afirmat că se poate menţine sănătatea şi se pot vindeca bolile prin absorbţia unei forţe de viaţă divină.

Pentru a conecta şi a primi această energie, Groning a transmis o tehnică pe care a numit-o „einstellen" (germană pentru „tuning în"; acordare, reglare). El a spus că fiinţele umane sunt ca nişte baterii care folosesc
energie. Pentru a menţine sănătatea, o persoană trebuie să se reînnoiască zilnic prin a se adapta valului de vindecare.

Practica constă în aşezarea în poziţie verticală, cu braţele şi picioarele fără să fie încrucişate şi palmele orientate în sus. El a declarat că este foarte important ca spatele să fie drept, fără spătar, dacă este posibil. Bolnavul trebuie să-şi manifeste interior dorinţa de a primi acele unde divine, având credinţa că vindecarea este posibilă şi apoi se

va concentra asupra corpului, observând senzaţiile care apar.

El le-a spus oamenilor „să îşi asume sănătatea" şi că, în această privinţă (în ceea ce priveşte vindecarea) este permis, chiar necesar, să fii egoist într-un anume fel, adică să te concentrezi pe tine.

Groning credea că o persoană se poate vindeca spontan sau lent, în funcţie de cantitatea de forţă de viaţă care curge prin corp în timpul „einstellenului" (aşa a numit el acele unde divine de vindecătoare). Uneori simptomele se pot agrava sau se simte o durere crescută, înainte de a se produce o vindecare. Groning a numit această situaţie regelungen (germană pentru „reglementare") şi a afirmat că este uneori o parte necesară a procesului de vindecare.
Groning a spus că „Gândurile sunt energii care se vor realiza! Dacă acum ţi-ai asumat intenţia fermă în mintea ta de a-ţi recăpăta sănătatea şi ai credinţa că acest lucru este posibil, cu ajutorul lui Dumnezeu, ai construit atitudinea mentală potrivită pentru ca vindecarea să înceapă. "
Groning a afirmat adesea că oamenii trebuie *„să aibă încredere şi să creadă că Puterea divină îi ajută şi atunci ei se vindecă."* El a spus că actul de a avea credinţă în divin sau în vindecare este o parte esenţială a procesului de vindecare.

Conceptul lui Groning despre el însuşi era că era o *„persoană numită"* de către Dumnezeu, având sarcina şi capacitatea de a ajuta oamenii (altfel spus, prin el acţiona Dumnezeu pentru a vindeca oamenii). El a zis despre el însuşi şi că este „mediator" şi „transformator" în ceea ce priveşte rolul şi capacitatea sa de a ajuta oamenii să se conecteze cu fluxul de vindecare, că el a fost doar un **instrument şi un slujitor al lui Dumnezeu** şi că Dumnezeu a fost cel care a realizat vindecarea de fiecare dată.

Apogeul misiunii sale a fost în septembrie 1949, când până la 30 de mii de oameni veneau zilnic în oraşul Rosenheim pentru a-l vedea. Făcea întâlniri colective în care mulţi se vindecau miraculos.
Misiunea sa se continuă chiar şi din lumea cealaltă pentru că el îi susţine şi acum pe toţi cei care au nevoie de ajutor. în

plan fizic munca sa este continuată de *Cercul de prieteni* care a cuprins toate ţările şi acum, zeci de mii şi milioane de oameni se vindecă prin metoda sa. Chiar mai mult, aceşti discipoli ai lui care îi continuă munca, se roagă în grup pentru oricine are nevoie. Sufletele lor sunt trezite, inimile deschise şi ei ajută pe toată lumea.

Este nevoie doar să apelaţi şi ei vă vor ajuta.

El spunea: "Singurul scop al faptelor şi lucrărilor mele, este de a îndruma toţi oamenii de pe acest pământ, din nou pe calea cea bună, pe calea divină."

Aceştia sunt oamenii care se dăruiesc complet, prin care acţionează Dumnezeu, care sunt total dăruiţi Lui.
în tradiţia hindusă aceasta se numeşte Bhakti Yoga - yoga devoţiunii.

Bhakti Yoga cunoscută ca fiind iubirea de Dumnezeu; de fapt este mai corect să spunem că este Iubirea lui Dumnezeu. Când iubim, necondiţionat, total, din tot sufletul, de fapt îl lăsăm pe Dumnezeu să iubească liber prin fiinţele noastre. Când apare ataşamentul condiţionarea este ca şi cum i-am spune lui Dumnezeu: *ştii ce, dă-te la o parte că acuma eu iubesc.* Acest eu este de prost gust pentru că este imaginea egoului care spune *iubesc, dar să mă iubeşti şi tu.* Această iubire a eului este cea care aduce suferinţa din dragoste, decepţia, aşteptările, dezamăgirea, certurile, divorţurile, bolile etc.

Doar să-l lăsăm pe Dumnezeu să iubească prin noi şi în primul rând noi vom fi cei care vom beneficia de oceanul de iubire care se va revărsa spre cei din jur... ghiciţi... prin noi.

De acestă iubire s-a bucurat Maica Teresa, Amma, Sharada Devi etc.

Ele au mişcat umanitatea prin valurile imense de iubire pe care Dumnezeu le-a revărsat prin ele, fiind cunoscute ca femei care au iubit enorm, oferind astfel multă bucurie şi mult ajutor.

Maica Tereza spunea: „Sunt albaneză după sânge, indiancă după cetăţenie, în ce priveşte credinţa mea, sunt o soră

catolică. După vocaţie, aparţin lumii. Dar în ce priveşte inima mea, aparţin cu totul Inimii lui Isus[n].
Având numele la naştere Agnese Gonxhe Bojaxhiu, s-a născut la 26 august 1910, la Uskub, acum Skopje, în Macedonia. A fost fascinată încă din copilărie de povestirile despre misionarii creştini, iar la vârsta de 12 ani a decis să urmeze şi ea această cale.

A ajuns în India, la 6 ianuarie 1929 şi la 24 mai 1937 ia numele de Maica Tereza, devenind, aşa cum ea însăşi a spus, *mireasa lui Isus*" pentru *„toată veşnicia*".

Pe 21 decembrie 1948, a mers pentru prima oară la periferie, unde a vizitat familiile, a spălat rănile unor copii, s-a îngrijit de un bărbat în vârstă care zăcea bolnav pe stradă şi de o femeie care murea de foame şi de tuberculoză.

în zorii zilei, călugăriţele ies pe străzi pentru a aduna morţii din şanţuri şi canale, sugarii abandonaţi şi pentru a împărţi pâine săracilor.

în anul 1960, Maica Tereza începea să trimită surori în alte zone ale Indiei, iar în 1963, a fondat congregaţia Fraţii Misionari ai Caritătţii.

în februarie 1965, deschide o casă de misiune în Venezuela, urmată de filiale la Roma şi în Tanzania şi, ulterior, pe toate continentele.

în 1979 este răsplătită cu Premiu Nobel pentru Pace pentru opera ei caritabilă, primind distincţia *„spre slava lui Dumnezeu şi în numele săracilor*".

Atunci, Maica Tereza a şocat pe toată lumea când i-a rugat pe cei din comisia Nobel să renunţe la dineul de după acordarea premiului afirmând că „Sunt 6.000 de dolari pe care i-aş putea folosi pentru hrana săracilor din Calcutta. Cu banii ăştia mănâncă un an întreg".

Semenii săi o priveau ca pe o sfântă, dar Maica Tereza spunea: "Sunt un creion în mâinile lui Dumnezeu. El scrie ceea ce vrea. Sunt sigură că e El. Este lucrarea

Lui, eu sunt doar disponibilă la poruncile Sale.,,

"Imperiul carităţii" creat de Maica Tereza s-a extins continuu. în anul 1952, a fost deschis Nirmal Hriday, un cămin din Kalighat, unde şi-au găsit adăpost 60.000 de bătrâni nevoiaşi, în 1955 - orfelinatul Shishu Bhawan, iar în 1964 - colonia de leproşi din apropiere de Calcutta. în decursul anilor, au mai fost înfiinţate o clinică pentru bolnavii de tuberculoză, o maternitate, un cămin pentru mamele necăsătorite şi numeroase şcoli. în 1965 a deschis primul cămin în afara Indiei, în Venezuela. La New York, a deschis un sanatoriu pentru cei infectaţi cu HIV/SIDA. A călătorit şi la Beirut, unde a îngrijit atât copii creştini cât şi pe cei musulmani. în 1991, a deschis un cămin la Tirana. A fost prezentă şi în România în 1990, cu ocazia deschiderii, la Bacău, a Casei Misionarelor Carităţii, precum şi în 1992.

în 1995, susţinea financiar, din donaţii publice, 534 de cămine în 115 ţări, iar în 1997, congregaţia număra 4.000 de surori în 610 fundaţii din 123 de ţări. Activitatea desfăşurată de Maica Tereza s-a bucurat de apreciere în lumea întreagă.

Maica Tereza s-a împotrivit în mod clar avortului. în anul 1994, în cadrul unei conferinţe la Washington, a declarat: "Nu ucideţi copilaşii! Le rog pe toate mamele din lume: Dacă nu doriţi un copil, daţi-mi-l mie... Eu îl doresc! Aşa am adoptat peste 3.000 de copii în Calcutta''.

O caracteristică a muncii sale o reprezintă respectul faţă de fiecare fiinţă umană în parte. Cei mai singuri, cei mai năpăstuiţi şi cei mai bolnavi au găsit alinare în mâinile sale. în ceea ce o priveşte pe Maica Tereza, această filosofie de viaţă este adânc înrădăcinată în credinţă. A adunat în jurul său oameni de diferite religii, a luptat pentru promovarea păcii, pentru eradicarea foametei şi a sărăciei, a creat o comunitate primitoare pentru cei suferinzi.

La 5 septembrie 1997, inima Maicii Tereza a încetat să mai bată. A fost înmormântată în sediul central al congregaţiei Misionarele Carităţii de pe Lower Circular Road din Calcutta. La ceremonia religioasă au participat 400 de demnitari din

23 de ţări ale lumii.

Pentru neobosita sa dăruire faţă de cei aflaţi în suferinţă, Maica Tereza rămâne poate cel mai mare binefăcător al secolului XX.

Mesajul ei era cât se poate de simplu: "*cei săraci trebuie să ştie că-i iubim".*

Papa Francisc a descris-o Maica Tereza ca o „figură emblematică a feminităţii", încheind: „Fie ca ea să fie modelul de sfinţenie".

Uf! Ce spirit mare! Câtă dăruire! Mă simt copleşită când citesc despre realizările ei. Am vizitat locul în care se află mormântul ei, în Calcutta şi am rămas impresionată de starea de iubire mistică ce se simţea, imediat ce treceai de porţile mănăstirii. Ea veghează în continuare şi susţine de acolo misiunea de ajutorare a suferinzilor!

Iubirea, adevărul, binele, detaşarea, fericirea deplină, libertatea, frumuseţea, egalitatea, într-un cuvânt înţelepciunea, reprezintă scopul suprem al omului, căci ele conţin o extraordinar de puternică manifestare a forţei sale spirituale pe care acesta o primeşte de la Dumnezeu.

în Bhagavad-Gita, Krishna spune:

„Abandonează-(i şi dăruieşte-ţi toate faptele tale Divinului
„Indiferent ce faci, fă totul detaşat ca pe o ofrandă adusă Mie. Astfel vei fi eliberat de rezultatele bune sau rele care alcătuiesc lanţurile acţiunii egoiste
„ Fă toate acţiunile tale detaşat, numai pentru dragostea de Mine „Acela care se află la originea tuturor fiinţelor şi de care este pătruns acest Univers, numai pe acesta adorându-l, prin propria sa activitate detaşată, un om poate să atingă cu uşurinţă perfecţiunea. "

Swami Ramadas spune: „băiră karma yoga, jnana yoga şi bhakti yoga, de fapt hatha yoga, tantra yoga şi laya yoga, sunt doar un exacerbat egoism spiritual glorificau (Scrisori).

Şi pentru Sri Aurobindo, karma yoga (yoga acţiunii) este aceea „în care abandonăm propria voinţă şi propriile dorinţe egoiste, voinţei Divine”.

Dăruirea este o bucurie, poate cea mai mare pentru că ea conduce la împlinirea noastră. Cu cât dăruim (ne dăruim) mai mult, cu atât vom fi mai împliniţi.

Iată ce spune Swami Paramatmananda despre dăruire, care în accepţiunea sa este o lege divină:

„Medilănd asupra acestei importante legi divine, unii dintre noi am putea să ne punem întrebarea: „ Oare este cu putinţă ca noi, oamenii, în ipostaza de fiinţe umane ce am fost create după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, să acţionăm, la rândul nostru, astfel încât Dumnezeu să dăruiască binele sau divinele daruri de care fiinţele umane au nevoie? ”
Răspunsul la această întrebare este: „Da, fără îndoială, fiecare dintre noi putem deveni, în anumite condiţii canale divine în şi prin care Dumnezeu Tatăl se manifestă pentru a dărui binele prin noi

Acţionând în felul acesta, îl implorăm cu umilinţă pe Dumnezeu Tatăl să se manifeste în şi prin fiinţa noastră şi îi cerem plini de umilinţă şi speranţă ca El să se manifeste prin fiinţa noastră spre a oferi tuturor divinele daruri pe care noi le cerem.

Această nobilă misiune, căreia ne consacrăm, accelerează, totodată, propria noastră creştere spirituală şi ne ajută în felul acesta să creştem zi de zi, aşa cum ceilalţi cresc doar în ani de zile. în felul acesta, mulţi dintre noi vom ajunge să fim cu adevărat fericiţi, împliniţi, transformaţi, expansionaţi. Pentru aceasta este însă important să reuşim să devenim canale divine perfecte.

Astfel, ne vom putea convinge, din nou şi din nou, de fiecare dată, că toate eforturile pe care le facem vor fi întotdeauna răsplătite.

în primul rând, ne vom convinge extraordinar de repede că tot binele pe care îl dăruim îl regăsim, totodată, imediat după

aceea şi în universul nostru lăuntric, unde el va rămâne pentru totdeauna.

Toată lumea, fără excepţie, poate să dăruiască atunci când se branşează într-un mod adecvat la focarele de putere nesfârşită ce există în Macrocosmos, declanşând astfel în propria fiinţă procesele specifice de rezonanţă ocultă.

Este de la sine înţeles că această branşare presupune doar să credem cu o tărie de nezdruncinat că acest proces se va produce.

în felul acesta, atunci când dăruim altora sau unei singure fiinţe umane iubire sau alte trăiri spirituale înalte, cum ar fi: altruism, entuziasm, bunăvoinţă, bunătate, detaşare, tandreţe, ne rugăm pentru binele ei etc., acest proces de rezonanţă specific ce se declanşează în universul nostru lăuntric ne transformă într-un canal divin, în şi prin care se manifestă acea energie specifică, ce provine de la Dumnezeu Tatăl.

Trebuie să reţinem că nu avem nevoie de diplomă universitară pentru a pune în acţiune Legea Dăruirii Oculte şi pentru a deveni canale divine care acţionează într-un mod miraculos în favoarea celorlalţi, transformându-i şi ajutându-i.

De fapt este chiar esenţial să facem aceasta pentru că suntem responsabili pentru tot binele, dar şi pentru tot răul care există. în felul acesta, putem să înţelegem înlănţuirile profund benefice care pot să apară, contribuind astfel din plin la elevarea frecvenţei globale de vibraţie a acestei planete.

Atunci când este utilizată într-o direcţie divină, profund benefică, Legea Dăruirii Oculte poate să facă minuni şi chiar miracole.

Dăruindu-ne în totalitate lui Dumnezeu şi consacrându-ne în felul acesta ca instrumente ale Sale în această lume, devenim în felul acesta capabili să îi ajutăm pe ceilalţi prin

intermediul ajutorului misterios şi atotputernic ce vine chiar de la Dumnezeu,,

în final să ne amintim că:

Cine iubeşte, mult va fi iubit,

cine dăruieşte mult va primi,

cine trăieşte pentru alţii,

Dumnezeu va trăi în el.

Dumnezeu ne vindecă instantaneu

ISBN 978-606-94069-2-2